دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور محمد شريف سالم

اعتنى بالمادة الشرعية وخرج أحاديثها
أبو إدريس محمد عبد الفتاح

تقديم
د. أحمد فريد

توزيع مكتبة دار العقيدة
القاهرة - الأزهر
٣ شارع درب الاتراك
ت : ٥١٤٣١٧٤
الاسكندرية - باكوس
١٠١ شارع الفتح
ت : ٥٧٤٧٣٢١

عنوان الكتاب : الوسواس القهرى

اسم المؤلف : د. محمد شريف سالم

تاريخ الطباعة : طبعة أولى : يوليو ٢٠٠٣

طبعة ثانية : يناير ٢٠٠٤

طبعة ثالثة : يناير ٢٠٠٥

طبعة رابعة : نوفمبر ٢٠٠٦

طبعة خامسة : أبريل ٢٠٠٨

رقم الإيداع المحلى : ١٠٧٩٧ / ٢٠٠٣

مقدمة الشيخ/ أحمد فريد

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادى له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً﴾ [النساء: ١]

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً﴾ [الأحزاب: ٧٠- ٧١]

ثم أما بعـــــد .....،

فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى. وخير الهدى هدى محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة فى النار.

ثم أما بعـــــد .....،

فقد اطلعت على كتاب أخى الدكتور محمد شريف سالم سلَّمه الله من كل سوءٍ، وشرَّفه فى الدنيا والآخرة فألفيته كتاباً جامعاً مانعاً نافعاً. وهو يعالج قضية من

أهم قضايا العصر وهى مرض الوسواس القهرى إذ قلّما يخلو بيت فى عصرنا من مريض بهذا المرض الذى لا يتألم به المريض فحسب بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً نسأل الله العافية.

إن القلوب قد خلقت لمعرفة علام الغيوب وغفار الذنوب عز وجل، فسعادتها فى محبة الله عز وجل وذكره وشكره. وشقاؤها فى الإعراض عن الله عز وجل والتعلق بغيره، ولما خلقت القلوب لتوحيد الله عز وجل وعبادته صار علاجها إذا أصيبت بالهم والغم والحزن فى طاعة الله عز وجل، والإقرار بتوحيده والتسليم لأمره ونهيه وقضائه وقدره.

لذا قال النبى ﷺ: «ما أصاب عبداً قط هم ولا غم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فِيَّ حكمك عدلٌ فِيَّ قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكان حزنه فرحا قال: يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن[(١)].

وقد أفاض أخى الدكتور محمد شريف فى بيان هذا المرض من الجهة الطبية. وذكر أمثلة وحالات متعددة للمرضى، ثم شرع فى ذكر العلاج من الجهة الطبية الحديثة حتى ظننت أنه لا يحسن غير هذا، وأنه لم يقف على ما ذكره علماء السنة لعلاج هذا المرض، وخاصة ما ذكره ابن القيم رحمه الله فى إغاثة اللهفان، وكذا فى

---

(١) **صحيح**. رواه أحمد (١/٣٩٢)، والحاكم (١/ ٥٠٩).

تفسير المعوذتين، فإذا به فى شطر الكتاب الثانى ينقل نقولاً طيبة، وكلمات مباركة، وعلاجات شافية بإذن الله من كتب علماء السنة.

والبحث على كل حال جيد شامل نافع بإذن الله.

فأسأل الله تعالى أن يجزى أخى الطبيب الناجح الدكتور محمد شريف سالم خيراً على هذا البحث. وأنْ يفتح له قلوب العباد، وأن يجعله الله غُنماً لا غُرْماً.

وأبى الله أن يجعل العصمة والكمال لكتاب بعد كتابه كما قال تعالى: ﴿**وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلافاً كَثِيراً**﴾ [النساء: ٨٢]. وصلى الله وسلم وبارك على محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً.

الشيخ/ أحمد فريد

الإسكندرية فى الثانى من المحرم ١٤٢٤هـ

مقدمة الأستاذة الدكتورة هدى سلامة

كثيرة هى أمراضنا، ومتنوعة هى آلامنا الجسدية والنفسية، وقليلة هى أبحاثنا الصادقة فى قلب ونفس وجسد الإنسان العربى.

إن ممارسة الطب النفسى تنبع من حب الطبيب لمهنته، وموهبته تؤدى إلى نتائج طيبة وحقيقية إذا ما حالفها الجد والتوفيق.

ولابد لنا من إدراك حقيقة هامة وهى أن الطبيب النفسى عليه أن يتعامل مع المرضى بكل حواسه ومشاعره وفكره لكى يخفف المعاناة، ويساعد على فهم الناس للمرض النفسى وحقيقته حتى يَقبلَ الناس فكرة الذهاب إلى الطبيب النفسى، وتناول العلاج الدوائى والنفسى بدلاً من طرق باب الدجالين والمشعوذين.

إن المرض النفسى مرض مثل كل الأمراض العضوية قد يصيب أى أحد منا، وهو ليس وصمة عار أو سبة أو خطأ أو عقاب إلهى، ولكنه داء يحتاج إلى دواء عن طريق المختصين بالطب النفسى.

وبناءً على ذلك تم تقديم هذا الكتاب إلى مريض الوسواس القهرى وأسرته وأصدقائه ليساعد الجميع على فهم المرض وتخفيف أعراضه، ومحاولة علاجه فى كتاب بسيط اللغة، دقيق المعانى، نفسى الصبغة، طبى الهدف، وذلك لتصل المعلومة الهامة لكل من يحتاجها.

لقد سعدت بمطالعة الكتاب وأفكاره وأبوابه كلها على المستوى الشخصى والمجتمعى والمهنى، فهو مجهود طيب ورائع يستحق كاتبه أن يُهنَّأ عليه.

فقد أقلع بسفينته، وتزود بالمعرفة العلمية والطبية والمهنية والدينية فى آن واحد. ثم رسا على شاطئ الآلام النفسية والأوجاع الفكرية، وقدم أطواق نجاة لمن حاصرهم المرض فى جزيرة الوسواس القهرى. ولا يُقدِّر قيمة معاناة المريض والمصاب إلا من ذاق هذا الألم وتجرع شرابه المر. ولا يشارك المريض المحتاج فى أحاسيسه سوى طبيبه وأسرته وأصدقائه الذين يحبون له الخير ويتمنون له الصحة والعافية.

إن دهاليز النفس الإنسانية فى حاجة إلى اكتشاف وإنارة واستنارة بجهد كل الباحثين الجادين. ولعل هذا الكتاب بلغته الصادقة وبأمانة البحث والتجربة فيه على عشرات بل مئات المرضى هو اكتشاف لحقيقة أمراضنا وأسباب عللنا.

وختاماً آمل أن تصلنا جميعاً - مرضى وأطباء - رسالة الدكتور محمد شريف بحسن القراءة والتفاعل معها، ولا نخجل من أنفسنا وعللنا كثيراً كما تعودنا.

فالكتاب ملئ بالأمثلة والنماذج المرضية التى يكتوى بنارها أصحابها وقد يتهمهم من يجهل حقيقة الإنسان وأفكاره بشكل عام، والوسواس القهرى بشكل خاص.

تمانينا القلبية للقارئ والكاتب والطبيب والمريض بهذا الكتاب الشيق والمثير والعلمى ... ولعلها تكون بداية ومثل لمزيد من الجهد والبحث له ولغيره من الباحثين. والله أسأل للجميع التوفيق والسعادة.

أ.د. هدى سلامة

أستاذ الطب النفسى

كلية الطب - جامعة الإسكندرية

فى ٢٦/ ٣/ ٢٠٠٣

مقدمة الكتاب

إذا كنت إنساناً سوياً ولا تعانى من الوساوس القهرية فسيبدو هذا الكتاب قليل الفائدة بالنسبة لك، ولكنك ستدرك أن هناك آلاف المرضى الذين يعانون من أفكار وأفعال غريبة. وإن كنت مريضا وتعانى من فكرة وسواسية معينة أو فعل قهرى فلا تستغرب باقى الأفكار والأفعال فهى لا تعنيك بل تعنى غيرك.

إن هذا الكتاب كتب للجميع حتى يستفيد منه كل من له علاقة بهذا الموضوع، ولعل من نافلة القول أن نقول:

أولاً: إذا كنت تعالج فهذا الكتاب سيساعدك على سرعة العلاج والشفاء، إن شاء الله.

ثانياً: إن كنت من أولئك الذى ينفرون من العلاج النفسي والطبيب النفسي لأى سبب كان وتريد معرفة الكثير عن الوساوس القهرية وكيفية التحكم فيها والخلاص منها أو حتى تخفيفها أو مساعدة إنسان آخر يهمك أمره فهذا الكتاب سيفيدك كثيراً.

ثالثاً: الأسرة التى تريد فهم الوساوس القهرية التى يعانى منها أحد أفرادها ومساعدته؛ من خلال هذه الدراسة ستعرف دورها وكيفية عونها.

إن معاناة ملايين الناس فى هذا العالم من الوساوس القهرية وعدم معرفة هؤلاء الناس بأنهم مرضى وأنهم من الممكن أن يتحسنوا، كان هو الدافع الأساسى لوضع هذا الكتاب. فما هو الحجم الحقيقى لمشكلة مرض الوسواس القهرى فى العالم؟

لقد وجد الباحثون أن (٢٥) فرداً من بين (١٠٠٠) فرد يعانون الوسواس القهرى، ولا تعجب من هذه النسبة فإنها كبيرة، لأن معظم المرضي الذين يعانون

من هذا الاضطراب يعانونه فى السر ولا يبوحون به إلا بعد طول معاناة، بل وربما لا يبوحون به أبداً.

وهؤلاء يكافحون ويكابدون من اضطراب عضوى بالمخ يملأ عقولهم بأفكار غير مرغوبة وتهديدات بالضياع والمرض لو لم يقوموا بعمل طقوس متكررة وغير منطقية، ولا معنى لها، بل وأحياناً حمقاء.

والآن نلاحظ ارتفاع نسبة الشفاء والتحسن بصورة كبيرة مما دحض الأوهام السابقة عن مرض الوسواس القهرى من أنه مرض يصعب علاجه، أو أنه لا يشفى منه أبداً؛ وذلك بفضل الله وحده، فقد توصل العلماء إلى أدوية حديثة تعطى بجرعات محددة، وعلى فترات محسوبة بدقة، وتكون جنباً إلى جنب مع العلاج المعرفى السلوكى، الذى وجدناه فى غاية الأهمية.

وعلى المريض الاشتراك الفعال فى طرق العلاج النفسي بغرض تبديل السلوك المرضى، وعليه تحمل بعض المسئولية فى العلاج.

ولا ينبغى الاعتماد على الطبيب وحده أثناء العلاج فما هو إلا موجه وداعم لكى ينمى قدرات مريضه لتأكيد ذاته واعتماده على نفسه وفهم معنى أعراضه وكيفية السيطرة عليها. وبقدر توقعات المريض ودوافعه للعلاج وقبوله لمتطلباته وطريقة الطبيب فى العلاج وموهبته وخبرته العملية وخلفيته العلمية تسير الخطة العلاجية نحو التحسن والشفاء بإذن الله تعالى. وأسأل الله الصحة والعافية للجميع.

والله من وراء القصد وهو يهدى السبيل.

د. محمد شريف سالم

أخصائى الطب النفسى

بين يدى الكتاب

قبل الدخول إلى أبواب الكتاب وموضوعاته المختلفة أود الإشارة إلى :-

أولاً : هذا الكتاب أطروحه نفسية مختصرة ومفيدة تساعد على فهم هذا المرض وتعطى الأمل فى الشفاء ، وتبين طريقة العلاج .

ثانياً : الكتاب عبارة عن دراسة طبية نفسية علمية شرعية إنبثق منها دليل عملى للمريض والاسرة والاصدقاء لعلاج الوسواس القهرى .

ثالثاً : الموضوعات التى سوف نتداولها بين دفتى هذا الكتاب

معنى الوسواس القهرى

أسباب الوسواس القهرى

الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهرى

قصص وحكايات ومأسى وحماقات الوسواس القهرى

رابعاً : من المسائل المهمة التى ناقشها الكتاب

علاج الوسواس القهرى

علاج وسواس الشيطان

الوسواس القهرى الدينى وعلاجه

هل التدين الصحيح يسبب الاصابة بالوسواس القهرى ؟

خامساً : هناك بعض المرضى الذين يعانون من الوسواس القهرى ويخافون على أنفسهم من تناول الدواء الطبى الموصوف لهم وذلك خوفاً من إدمان تعاطى الدواء أو أنهم سيضطرون إلى الاستمرار فى تعاطى الدواء مدى الحياة .

هنا لا بد أن نؤكد على أن أدوية الوسواس القهرى ، وكذلك الأدوية النفسية عموماً ليست بمخدرات ولا تؤدى إلى الإدمان طالما يتم ذلك تحت إشراف طبى متخصص .

سادساً: المرضي الذين يعانون من أفعال قهرية يمكن علاجهم عن طريق العلاج المعرفي السلوكي فقط. أما مرضى الأفكار الوسواسية، فيجب أن يتضمن العلاج تناول الدواء مع العلاج المعرفي السلوكي.

سابعاً: يجب أن يوضع فى الاعتبار أن الأسباب العضوية مثل اضطراب النواقل العصبية أو زيادة تدفق الدم والتمثيل الغذائي فى أجزاء من المخ أو صغر أجزاء أخري من المخ أو الوراثة ليست هي المسئولة وحدها عن حدوث المرض ولكن هناك العوامل السلوكية والبيئية المؤثرة. لذلك يجب أن ننظر إلى المريض نظرة شمولية كإنسان قبل أن يكون حالة مرضية تعانى من نقص ما.

ولنعلم أن هناك أهمية خاصة لشخصية الطبيب المعالج وموهبته وحبه لمهنته لتحسين الحالة الفكرية والنفسية للمريض وإعادته إلى السواء فى الفكر والإحساس والمعاملة مع نفسه والآخرين.

ثامناً: نظراً لكثرة أعراض الوسواس القهري وتنوعها وعدم ثباتها فمن الصعب عمل قائمة لعلاج كل الأعراض. ولذلك سنكتفي بوضع أمثلة لكي يسترشد بها المريض وأهله لعمل قوائم علاجية مماثلة تناسب الأعراض التى يعاني منها المريض. إلى جانب أهمية اتباع القواعد العلاجية المعطاة من الطبيب المعالج.



الباب الأول

تعريف الألفاظ والمعانى

معنى الوسواس القهرى

الوسواس لغة: هو حديث النفس ، فيقال وسوست إليه نفسه وسوسة ووسواساً ، كما فى (لسان العرب) قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾ [ق:١٦]

والوسواس بالفتح هو اسم الشيطان ، كما فى (القاموس المحيط) . قال تعالى :

﴿ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴾ [الناس:٤ -٦]

القهر لغة: هو الغلبة ، قهره قهراً : غلبه فهو قاهر وقهار ، ويقال أخذهم قهراً أى : من غير رضاهم ، وفعله قهراً أى بغير رضا ، كما فى (القاموس المحيط)

الوسواس القهرى فى الطب النفسى:

إن مرض الوسواس القهرى يعتبر من الأمراض العصابية الأكثر شيوعاً حيث يعانى واحد من كل أربعين من البالغين ،وطفل واحد من بين (٢٠٠) طفل من هذا المرض فى أى مرحلة من مراحل حياتهم ويتميز هذا المرض بأفكار متكررة مزعجة (وساوس) أو أفعال متكررة تأخذ شكل الطقوس ويكون الشخص مجبراً على الإتيان بها (أفعال قهرية) ويكون مدركاً تماماً أن هذه الأفكار والأفعال غيرمنطقية وغير صحيحة وتافهة ولامعنى لها ، ولكنه لا يستطيع السيطرة عليها أو

التحكم فيها مع ملاحظة أن الإنسان السليم يمكنه دفع هذه الأفكار ومنع تكرارها ووقفها.

الأفكار الوسواسية:

هى مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التى تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها فى كثير من القلق والإزعاج، وتلح على خاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار.

وأيضا قد يتصور المريض أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء أو الدين أو الأخلاق لا يمكن دفعها، أو سب قهرى لأشياء مقدسة وغالية على النفس مثل سب الله عز وجل أوسب الأنبياء، مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية:

هى أعمال عقلية واعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابة لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهى تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها، خاصة وهو لا يشعر بثمرة من وراء تكرارها، لكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها.

ودائماً ما تأتى الوساوس القهرية لمنع أو تجنب بعض الأحداث المفزعة المتصورة فى عقل المريض، مثل سوء الحظ المتوقع أو المحن والبلايا أو الموت أو المرض.

الشخصية الوسواسية:

لكى نتعرف على ملامح هذه الشخصية لابد أن نذكر بعض خصائصها حتى نصف شخصاً ما بأن له شخصية وسواسية؛ وهى:

- الانهماك فى التفاصيل والنظام والترتيب والإتقان على حساب المرونة والانفتاح والفاعلية، وعدم قبول أى شئ ينقصه الإتقان الكامل.
- رؤية الأشياء من خلال اللون الأبيض والأسود فقط بدون وسط.
- تبدأ السمات فى البلوغ المبكر وتبقى مدى الحياة.
- الميل إلى أن يكونوا أكْفاء موثوقين وفعالين فى العمل وبين الناس.
- صعوبة التغيير وعدم العفوية.
- تفضيل التوقع والتكرار والمحافظة على الروتين.
- إخفاء المشاعر والتحكم فى السلوك.
- إظهار البرود والتحفظ دائماً.

وليس من الضرورى أن تجتمع كل الصفات فى الشخصية، بل يكفى بعضها.

أسباب الوساوس القهرية

ليس الهدف من ذكر هذه الأسباب سرد وصف دقيق لها، أو أنها تعتبر مرجعاً فى هذا الشأن. بقدر ما هى توضيح للمرضى أن هناك شيئاً ما بحاجة إلى علاج دوائى أو معرفى أو سلوكى. وهذا الشىء ليس بسبب قلة التدين أو ضعف الإيمان أو غياب الإرادة أو التقصير فى الأذكار والدعوات المأثورة. إنه شئ ما حدث بسبب اضطراب فى النواقل العصبية فى المخ – أى بسبب عضوى – وهذا الأمر قريب الشبه بمرض

السكر حيث أن له سبباً عضوياً، وهو اضطراب مادة الأنسولين وعمليات التمثيل الغذائى للسكر وليس لمرض السكر علاقة بالإيمان أو الإرادة أو الأذكار أو الدعوات.

ولوحظ أن أعراض الوسواس القهرى قد تبدأ فى الظهور عقب ضغوط شديدة فى العمل، أو عقب الامتحانات، أو عقب الولادة والحمل، أو خلل فى العلاقة الخاصة بين الزوجين، أو وفاة إنسان عزيز ومهم أو غير ذلك. وهذه الأسباب هى:

١- العوامل الحيوية:

أ- النواقل العصبية:

لقد دعمت المحاولات العلاجية التى استخدمت فيها الأدوية فرضية أن هناك اضطراب فى الناقل العصبي السيروتونين[١] فى عملية تكوين الأعراض فى الوسواس القهرية.

كما أن الأبحاث قد بينت أن الأدوية السيروتونية أكثر فاعلية من الأدوية التى تؤثر على النواقل العصبية الأخرى مع ملاحظة أهمية بيان العلاقة بين الوساوس القهرية وبعض النواقل العصبية الأخرى.

ب- دراسات تصوير المخ:

لقد بينت دراسات تمت عن طريق التصوير الطبقى بالانبعاث البوزيترونى زيادة فى تدفق الدم والتمثيل الغذائى فى الفص الجبهى والعقد القاعدية وأجزاء أخرى فى المخ وعند إعطاء العلاج الدوائى والمعرفى السلوكى تنعكس هذه الاضطرابات وتتحسن حالة المريض أيضاً.

---

(١) السيروتونين هو: ناقل عصبى له دور مهم فى عمليات عديدة، مثل النوم، والشهية، وحرارة الجسم والألم، والعدوانية، والمزاج.

وقد بينت دراسات الأشعة المقطعية والأشعة بالرنين المغناطيسى صغر فى حجم النواة المذيلة على الجانبين فى مرضى الوساوس القهرية.

جـ- الوراثـــة:

دعمت الدراسات الوراثية فرضية أنه يوجد تأثير للعامل الوراثى فى نشأة الوساوس القهرية. وقد أوضحت الدراسات الأسرية أن ٣٥% من الأقارب من الدرجة الأولى لمرضى الوساوس القهرية مصابون بالمرض نفسه.

كيفية تَكَوُّن الأعراض فى الوسواس القهرى:

من المعروف أن الفص الجبهى من القشرة المخية لديه القدرة على التحكم فى نشاط العقد القاعدية عن طريق ألياف عصبية تصل بينهما، ولوحظ أنه عند نقص مادة السيروتونين فى العقد القاعدية خصوصاً النواة المذيلة تنشط المراكز العصبية فى هذه الأجزاء ويفقد الفص الجبهى من القشرة المخية السيطرة عليها فيفقد الإنسان القدرة على التحكم فى أفكاره ومن ثم أفعاله؛ فتبدأ أعراض الوسواس القهرى فى الظهور. وبالطبع يحدث هذا فقط فى الأشخاص الذين لديهم استعداد بيولوجى ووراثى لنقص مادة السيروتونين عند تعرضهم لأى ضغوط حياتية.

٢- العوامل السلوكية:

عندما يكتشف شخص ما أن أفعالاً معينة تقلل من القلق المصاحب لفكرة وسواسية يطور المريض أفعالاً تجنبيه (أى يتجنب المثير المقلق) فى صورة أفعال قهرية أو طقوس سلوكية للتحكم فى القلق. وبالتدرج وبسبب فاعلية هذه الطريقة فى خفض معدل القلق يحدث تثبيت لهذا التجنب.

الآن نستطيع القول أن الوساوس القهرية ليس للمريض مسئولية فى حدوثها، بل هى مسئولية مخه. كما أن مرض السكر ليس خطأ من المريض، ولكن المشكلة فى غدة البنكرياس. فكما أن مريض السكر بحاجة للعلاج فإن مريض الوسواس القهرى فى حاجة للعلاج أيضاً.

٣- العوامل النفسية:

لم تثبت بصورة قاطعة العلاقة بين اضطراب الوسواس القهرى والشخصية الوسواسية، ومعظم مرضي الوساوس القهرية لم يعانوا فى بدء حياتهم أو قبل المرض من السمات الوسواسية وهى ليست مهمة أو كافية لحدوث المرض.

وهناك فقط من ١٥- ٣٠ % من المرضي كانوا فعلاً من الشخصية الوسواسية.

ملاحظات:

- قد بينت الدراسات أن حوالى ٦٥% من المرضى يبدأ المرض عندهم قبل سن ٢٥ سنة.
- ١٥% من المرضي يبدأ المرض عندهم بعد سن ٣٥ سنة.
- فى البالغين يزيد المرض قليلاً فى النساء.
- فى الأطفال تبلغ نسبة المرضى فى الأولاد ضعف نسبة البنات.
- دائماً ما تكون الأعراض الوسواسية سرية لا يعلمها أحد من الناس إلا المريض.
- ينتشر المرض فى كل البلاد والأجناس، حضر أو ريف، متدين أو غير متدين، متعلم أو غير متعلم بنفس النسب.

الفرق بين مرض الوسواس القهرى والشخصية الوسواسية

مع أننا كثيراً ما نجد فى مرضى الوساوس القهرية سمات من الشخصية الوسواسية إلا أن نسبة قليلة فقط من مرضى الوسواس القهرى هم من أصحاب الشخصية الوسواسية.

فالفارق الأساسى يكمن فى درجة الاضطراب فى النواحى الاجتماعية والمهنية والأكاديمية وفى الحياة عموماً.

أما من يتصف بالشخصية الوسواسية فإنه قلما يشعر بالمعاناة، ونادراً ما يطلب العون فيما يتعلق بمشاكله. بل إنه لا يدرى أيضاً أن هناك أصلاً مشكلة إلا إذا نبهه عليها صديق أو زميل أو قريب ممن يتأثرون به أو يلاحظون سلوكه الجامد والبرود والتحفظ.

ومرض الوسواس القهرى له بداية يتذكرها المريض جيداً عكس الشخصية الوسواسية التى تبدأ فى الظهور فى البلوغ المبكر وببطء وبالتدرج.

هنا لابد لنا من سؤال، هل كل من يتصف بالصفات السابقة يعتبر مريضاً؟

الإجابة هى أن الأمر نسبى ولابد هنا من العرض على الطبيب النفسى ليقرر الحالة.

ولكن إذا وصلت الوساوس إلى حد الاضطراب فى الحياة اليومية الاجتماعية (فتؤدى إلى العزلة والتفرغ لممارسة الطقوس الوسواسية)، أو النشاط الأكاديمى،

(فيكون سبباً للفشل الدراسى) أو النشاط المهنى، (فيهمل المريض عمله أو يفقده بالكلية). هنا لابد من التدخل العلاجى.

وإن لم تصل الحالة إلى حد الاضطراب السابق فيمكنك الاستفادة من العلاج المعرفى السلوكى أو إفادة غيرك من المرضى الذين لا يعرفون ما عرفت بعد قراءة هذا الكتاب.



الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهرى

هناك عدة فروق بين وساوس الشيطان والوساوس القهرية يجب إيضاحها:

أ- وساوس الشيطان دائماً ما تدعو إلى ما تشتهيه الأنفس، وتتلذذ به وتحبه، من النظر المحرم، أو إلى ما دعانا الشرع إلى غض البصر عنه، أو فعل محرمات مثل الزنا ومقدماته، والسرقة، والظلم بأنواعه، أو الاستماع المحرم مثل: سماع الغيبة والنميمة وما شابه ذلك، أو الاستمتاع بحقوق الغير. فمن راودته نفسه إلى ذلك وطاوعها، فهو معرض لسخط الله وعقابه، وأيضاً فهو يستطيع أن يدعها ويمتنع عنها.

ب- أما الوساوس القهرية المرضية فهى اضطراب مرضى مثل كل الأمراض له أسبابه المهيئة والمرسبة، وهى:

١- إما أفكار وخواطر وسواسية لا يريدها المصاب ولا يرضى عنها. بل ويرفضها ويحاول منعها ويقاومها. ويعرف تماماً أنها لا معنى لها وأنها غير حقيقية ولكنه مجبور مدفوع على التفكير فيها.

ونادراً ما ينجح فى دفعها أو مقاومتها مع حزنه الشديد ومعاناته وألمه واستشاراته وأسئلته المتكررة للعلماء والأئمة والأطباء. وإخفاء تلك الأفكار والخواطر عن أهله وأصدقائه حتى يسلم من سخريتهم أو عدم اعترافهم أنها مرض مثل كل الأمراض، أو عدم إحساس الناس بأنه يتألم أو يعانى.

٢- أو أفعال قهرية واندفاعات فى أحوال الدين والدنيا مثل تكرار الصلاة أو الوضوء أو جزء منها بسبب الإحساس بأن الماء لم يصل إلى عضو من أعضاء الوضوء، أو أنه نسى ركعة أو سجدة فى الصلاة، أو تكرار غسيل اليد لاعتقاده أن القاذورات والجراثيم مازالت عالقة باليد. ومحاولة الإنسان الموسوس هنا للتوقف عن هذه الأفعال تسبب له القلق الشديد والشك، ولا يجد الإنسان مفراً من تكرارها بل والشعور بأنه أسير لتلك الطقوس.

ولذلك فمرضي الوساوس لا يحصلون على الرضا أو الإشباع أو الإبهاج أو السرور من أداء وساوسهم القهرية بل إنهم يشعرون بأنهم مدفوعون مجبورون لأدائها لمنع موقف مقلق أو مخيف أو مزعج ربما يسبب لهم أو لغيرهم الأذى.



الباب الثانى

أعراض الوسواس القهرى

أعراض الوسواس القهرى

– مع أن الوساوس القهرية تظهر بعدة صور إلا أن الأعراض المهمة والمعروفة تظهر فى صورة المراجعة والتدقيق المتكرر والقهرى – الغسيل والتنظيف المتكرر والقهرى البحث عن التناسق التام – أفكار عدوانية وجنسية غير مرغوبة – العد القهرى للأشياء – طقوس المحافظة على النظام والترتيب والتوازن الدائم – الاحتفاظ بالأشياء عديمة القيمة أو التخزين.

– بعض الناس يعانون فقط من الأفكار الوسواسية ولكن بدون أفعال قهرية.

– هناك تفاوت كبير فى بداية المرض .. فبعض المرضي يعانون من عرض واحد طوال حياتهم. وبعضهم يعانى من وساوس قهرية متعددة. والبعض الأخر يتحول من عرض إلى عرض، فيتوقف هذا ويزيد هذا .. يقل هذا أو يظهر عرض جديد.

– من الممكن أن يظهر فى المراهقة وساوس وأفكار دخيلة ومتطفلة ثم يطغي عليها كثرة الاغتسال وغسيل اليد المتكرر فى البلوغ ثم تتحول إلى التدقيق والمراجعة المتكررة عند التقدم فى العمر.

وفى السطور التالية يتم سرد جميع أعراض الوساوس القهرية لعلك تجد بينها ما تعانى منه فتطلب المساعدة من الطبيب لكى تتحرر منها.

وأيضا نريد أن نبين أنه لا يكفى عرض واحد أو أكثر لتشخيص المرض فى شخص ما.

بل الأهم هو أثر تلك الأعراض على حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، ومدى المعاناة التى يعانى منها المريض. وهل تسبب له الضيق والقلق؟

أو هى مضيعة للوقت؟ هنا فقط يسهل على الطبيب التشخيص.

أعراض الوسواس القهرى الشائعة:

١- وساوس القذارة والتلوث وتتمثل في:

- الخوف الزائد والمبالغ فيه من تعرض الشخص نفسه أو الأهل أو الأحباب لمرض شديد بسبب القاذورات أو الميكروبات أو الجراثيم أو الفيروسات أو الكيماويات أو الملوثات البيئية أو الأشياء الغريبة.
- الاشمئزاز الزائد من الفضلات (بول - براز - عرق أو مخاط - بصاق)
- الاشمئزاز من المواد اللزجة أو الدهنية أو البقايا ..

٢ - وساوس الترتيب والدقة والتماثل وهى تتمثل في:

- الرغبة الشديدة فى وضع الأشياء فى نظام صارم لا يتغير.
- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.
- الاهتمام الزائد بالبيئة المحيطة فى البيت والعمل ونظافتها وترتيبها.
- الاهتمام الزائد بالمظهر الشخصى والهندام، بصورة مرضية.

٣ - وساوس التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم وهى تتمثل في:

- عدم القدرة على التخلص من أشياء قديمة أو لا قيمة لها بدعوى احتمال الحاجة إليها يوماً ما، أو بسبب الارتباط العاطفى الشديد بها.
- الخوف من فقد شيئ ما أو التخلص منه عن طريق الخطأ.

- فحص قمامة المنـــزل بدقة للخوف من فقد أى شيء هام فيها.
- الاحتفاظ بأشياء غير مهمة وغير مفيدة مثل:
- اللمبات التالفة والزجاجات والصفائح الفارغة، والأكياس المستعملة، وعلب الكرتون، والجرائد القديمة، وكتب المدارس والكراسات المستعملة، وكذلك تخزين مسمار قديم مستعمل - جهاز قديم تالف - قطع مواســير وخشب عديمة القيمة - رجل كرسى - قطع أســلاك بقايا ... كل ذلك إلى درجة تجعل من البيت مخزنا كبيرا للروبابكيا ذو ممرات وكهوف للنوم.

٤ - وساوس جنسية وهى تتمثل في:

- أفكار جنسية غير مرغوبة وغير مقبولة للشخص نفسه.
- الخوف من الاعتداء الجنسى على امرأة أو طفل، بدون رغبة.
- الخوف من ممارسة الشذوذ الجنسى، بدون رغبة.

٥ - وساوس التكرار وهى تتمثل في:

- الرغبة فى القيام بأعمال روتينية متكررة بدون أى هدف منطقى.
- الرغبة فى إلقاء أسئلة مراراً وتكراراً حول موضوع ما مدفوعاً بشيء آخر غير الرغبة فى الاستيعاب.
- الانشغال بأفكار متكررة مثل العد.
- الإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو ألحان.

٦ – الوساوس الحمقاء والمخاوف والشكوك:

– مثل الخوف من الفشل فى إنجاز أى مهمة روتينية، مثل التخلص من كمبيالة بعد دفعها، أو الخوف من التوقيع على شيك بدون رصيد رغم وجود رصيد كاف.

– الخوف من دخول اختبار امتحان بسيط رغم الاجتهاد المسبق قبل الانتهاء تماماً من مذاكرة كل الكتب المقررة والخارجية والمذكرات.

– الخوف من شراء شئ ما من السوق لعدم كفاية المال الذى معه رغم وجود مال كاف.

٧ – الشك والحيرة والتردد:

– هنا يشك المرضى فى الموضوعات الدينية والأخلاقية وطلبهم الدائم للحصول على القبول والتدعيم من الآخرين فيما يتعلق بإخلاصهم وطهارتهم وبراءتهم السلوكية والأخلاقية.

٨ – الوساوس الدينية:

– وهى تشمل أفكاراً ووساوس مزعجة بانتهاك الحرمات والأعراض أو الوقوع فى الكفر.

– الوساوس المتعلقة بالمسائل الأخلاقية والثواب والعقاب والخطأ والصواب.

– تصور أشياء فظيعة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها.

– سب قهرى لأشياء مقدسة غالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب. مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

- تكرار فحص فواتير البيع والشراء للتأكد من أنه ليس فيها خطأ ما خوفا من أن يكون ذلك مماثل للسرقة.
- إعادة مراجعة الحديث مع الآخرين مرات ومرات للتأكد من عدم تعمد الكذب فى أى جزء منه.
- تكرار الصلوات، وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان التركيز.

أمثلة لوساوس مرضى المسلمين:

- الشك عند النية فى الوضوء والصلاة وغيرها.
- الشك فى رفع الحدث الأكبر والأصغر.(١)
- الشك فى نجاسة أو فساد ماء الغسل والوضوء.
- الإكثار والإسراف من صب الماء وجريانه فى الوضوء والغسل.
- التشديد فى الدين والزيادة على المشروع.
- شدة التنطع فى التلفظ والتقعر فى ذلك.
- الوساوس فى انتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذى أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء.
- الشك فى نجاسة البدن والملابس.
- الشك فى طهارة الماء المكشوف.

---

(١) رفع الحدث الأصغر: هو الوضوء. ورفع الحدث الأكبر هو غسل الجنابة.

- الشك فى نجاسة ما أصابه قليل الدم.
- الوسوسة فى مخارج الحروف والكلمات والتكلف فيها والتكرار.
- الإسراع فى وقوع الطلاق كطلاق المكره وطلاق البتة وجمع الثلاث.(١)
- الوسوسة فى المذبوح من الطيور والحيوانات الحلال. هل سمى عليه أم لا؟
- الوسوسة فى اتجاه القبلة.
- الوسوسة فى أن ذنوب العبد لم ولن تغتفر رغم عدم اقتراف أى كبيرة.
- الخوف من رمي أى ورقة على الأرض ربما يكون فيها قرآنا أو اسم الله.

أمثلة لوساوس مرضى المسيحيين:

- تكرار الاعتراف للحصول على الغفران من الخطايا والانتهاكات والذنوب والتى تمت التوبة منها من قبل.
- القلق الشديد من مجرد النظر إلى زوجة شخص أخر الذى يكون قد أثار أفكارا جنسية لا تنتهك الوصية التى تقول: لا تشته زوجة رجل آخر.
- الخوف من وطء أى شىء يشبه الصليب.

أمثلة لوساوس مرضى اليهود:

- تحاشى بلع اللعاب حتى يتحقق الصيام والامتناع عن الأكل والشرب فى أثناء الاحتفال بيوم كيبور.

(١) طلاق البتة: هو طلاق الرجل لزوجته للمرة الثالثة ولا رجعة فيه. وجمع الثلاث فى الطلاق: هو أن يقول الرجل لزوجته فى نفس الجلسة أنت طالق بالثلاثة.

٩- وساوس عدوانية:

هى الخوف من التسبب فى ارتكاب أشياء فظيعة ورهيبة مثل:-

- الرغبة فى إيقاد نار فى بيت للأحباب أو الجيران.
- وجود صور دخيلة أو متكررة لإحداث عنف واعتداء.
- الخوف الشديد وغير المنطقى لجرح أو إصابة إنسان ما مثل الاصطدام بشخص ما أثناء قيادة السيارة أو دهسه.
- الخوف من تنفيذ فكرة عدوانية باستعمال سلاح نارى أو سكين أو ساطور.

١٠- وساوس متعلقة بالطعام:

- الانشغال والتفكير الشديد فى أنواع الأطعمة.
- الاهتمام بالمقاييس مثل تماثل قطع اللحم فى الحجم والوزن والشكل (مكعب - مستطيل) عند قطعها. وأحجام البيتزا والفطير وسمكها ووزنها عند عملها.
- الاهتمام الشديد بمدى نعومة العجين ودرجة امتزاجه وأن تكون كل قطعة عجين وزن الأخرى تماما وكروية وكل لحظة يتم زيادة الماء أو الدقيق للحصول على قوام معين.
- المخاوف غير المنطقية بأن نوع من الأكل ضار لأنه يحتوى على الكوليسترول - النشويات - السكريات....الخ.

١١- وساوس متعلقة بالجسم:

هى وساوس حول الجسم وصحته ومقاييسه ولونه مثل:

- الاهتمام الزائد بالوزن وقياس وزن الجسم مرات عديدة يوميا.
- الاهتمام الزائد بصحة الجسم وقياس درجة الحرارة بالفم مرات عديدة يوميا.
- الرغبة فى الذهاب إلى معامل التحليل لإجراء فحوصات متعددة ومتكررة.

١٢– المخاوف الخرافية وغير المنطقية:

- الاعتقاد أن أعدادا معينة تجلب الحظ أو النحس.
- طقوس غسيل اليد والاستحمام وتنظيف الأسنان بأعداد معينة حتى لا يحدث مرض أو رسوب فى الاختبار.
- الاعتقاد الراسخ بأن الأدوات المترلية مثل الشوك والأطباق والملاعق والسكاكين والحلل ملوثة ولا يمكن أن تكون نظيفة أبداً مهما تم غسلها كثيراً.
- الاعتقاد بأن لمس شئ معين قد يؤدى إلى مرض أو وفاة الإنسان.

١٣– الرغبة القهرية لجعل كل شئ صحيح تماماً:

- الاهتمام الشديد بفعل كل شئ طبقا للتماثل والترتيب والتوازى مثل صف الزجاجات والعلب في المطبخ والأكواب والبرطمانات على حسب حروفها الأبجدية أو على حسب لونها أو حجمها أو وضعها متدرجة بنظام معين. وكذلك وضع الشوك والملاعق والسكاكين متوازية.
- تعليق الملابس فى مكان معين من الدولاب لا يتغير وبطريقة معينة على حسب النوع أو اللون أو لبس ملابس معينة فى أيام معينة.
- وضع اللوحات على الحائط أفقية تماما وموازية للسقف والحوائط.

- وضع السجاجيد فى المنتصف تماما فى وسط الغرفة موازية لحوائط الغرفة شراشيبها مستقيمة غير منكوشة.

- ترتيب المقاعد والكنبات والطاولات (الترابيزات) مرتبة ومتعامدة على بعضها ومتوزاية. وكذلك وضع المخدات والمفارش والبطاطين والألحفة بطريقة معينة غير مسموح للزوج أو الأولاد بتغييرها.

مواصلة عمل شئ ما مهما كلف الجهد والوقت ليكون منضبطا تماما.

١٤- الفحص والمراجعة والتدقيق القهرى:

وهؤلاء الناس يعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقى بمسئوليتهم عن الأخطار التى من الممكن أن تصيب النفس والأحباب والأولاد بسبب أعمالهم غير الدقيقة والإهمال المزعوم فهم مجبورون على المراجعة والتدقيق المتكرر للأبواب والنوافذ والأقفال والأنوار والحنفيات لمنع أى رشح أو تنقيط، ومفاتيح الأجهزة المنـــزلية والكهربائية حتى لا تستهلك الأجهزة وحدوث أى ماس كهربى أو أى مشكلة أو مصيبة محتملة بسببهم.

- تكرار العودة للمنـــزل بعد الخروج للتأكد من الأشياء السابقة.

- تكرار القيام عدة مرات ليلاً للتأكد من الأشياء السابقة.

- التأكد المتكرر من عدم الإضرار بشخص ما مثل قيادة السيارة حول مكان معين والعودة إليه مرات للتأكد من عدم دهس إنسان برىء أو حيوان أليف.

- التأكد مرات عديدة من عدم وجود أخطاء فى شئ ما.

- العودة للسيارة عدة مرات للتأكد من غلق أبواب السيارة ورفع زجاج الأبواب خوفا من السرقة والتأكد من رفع فرامل اليد خشية تحرك السيارة والتسبب فى كوارث.
- الفحص المتكرر لأى عوارض جسدية عند الأطباء ومعامل التحليل.

١٥ – أفعال قهرية أخرى:

أ– البطء الوسواسى المرضى فى أداء الأعمال اليومية الروتينية.

ب– طقوس الرمض (البربشة القهرية) والتحديق.

جـ– إلقاء الأسئلة القهرى مراراً وتكراراً؛ للتأكد من نفس السؤال.

د– السلوك القهرى لأعمال غير منطقية مثل:

- النوم فى وقت محدد لطرد الشيطان.
- عدم السير فوق الفروق بين بلاط الأرضية.
- تجنب تخطى إنسان نائم على الأرض.
- الشعور بالرعب لمجرد حدوث أى عمل اعتباطي.
- الرغبة القهرية لإخبار شخص ما شىء ما، أو سؤال شخص ما سؤالاً ما، أو الاعتراف لشخص ما بشىء ما.
- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك أشياء معينة مراراً وتكراراً.
- الرغبة القهرية لتقشير الجروح وعصر أى حبوب تظهر على الجلد للنفس أو للغير.

- الرغبة القهرية للعد: أصابع اليد - درجات السلم - أعمدة النور - أدوار المبانى - بلاط الأرضية - الألواح الزجاجية فى النوافذ - اللوحات بالطرق السريعة - الأشجار - أو عد الناس فى مكان ما - عد السيارات فى طريق ما.
- طقوس عقلية مثل قول أذكار معينة لجعل فكرة أخرى تذهب بعيداً.
- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ (جدول المذاكرة - جدول أنواع الطعام).



أعراض الوسواس القهرى فى الأطفال

غالبا ما تبدو الحياة صعبة للأطفال المصابين بالوسواس القهرى، وتستهلك الوساوس القهرية الكثير من وقت وطاقة الطفل، وتجعل من الصعب على الطفل القيام بواجباته المدرسية أو مهامه اليومية فى وقتها المحدد، ودائماً ما نجد الأطفال قلقين من أنهم ربما يكونوا قد أصابهم الجنون لأن تفكيرهم وسلوكهم مختلف عن أقرانهم؛ فيفقد الطفل ثقته بذاته.

الصباح والمساء دائماً ما يمثلان أشد الأوقات صعوبة للطفل المصاب بالوسواس القهرى.

- فى الصباح يشعر الطفل بأهمية الانصياع لطقوسه تماماً، وإلا فلن يكون اليوم على ما يرام؛ فلا بد من الاستعداد التام للمدرسة فى الوقت المحدد ... كل ذلك يجعل الطفل مضغوط ومتوتر وسريع الغضب.
- وفى المساء يشعر الطفل أنه لا بد له من عمل جميع الواجبات والطقوس القهرية قبل النوم؛ وبالتالى التأخر فى النوم والشعور بالتعب فى الصباح.
- أطفال الوسواس القهرى دائما ما يشعرون أنهم ليسوا عل ما يرام صحياً؛ ربما بسبب المرض نفسه، أو بسبب قلة الشهية للطعام، أو بسبب قلة النوم ... إلى جانب أن الوساوس والأفعال القهرية المتعلقة بالطعام شائعة فى الأطفال مما يؤدى إلى عادات غير طيبة فى تناول الطعام، والشعور بأعراض مثل الصداع أو المغص.

- أحياناً ما يصاب الطفل المريض بنوبات من الغضب لعدم مطاوعة الوالدين للطقوس الوسواسية أو عدم قدرهم على ذلك؛ مثل الطفل الذى يخاف من القذارة أو الجراثيم فيطلب من والديه السماح له بالاستحمام ساعات طويلة، أو غسيل ملابسه مرات عديدة، أو بطريقة معينة، وعندما يرفض الوالدين تخطى الحدود المعقولة يشعر الطفل بالقلق ويظهر الغضب.
- وتمثل الصداقة والعلاقات بالآخرين مصدراً للقلق لهؤلاء الأطفال؛ حيث يحاولون بكل ما يملكون إخفاء أعراضهم وطقوسهم عن أقرانهم. ولكن عندما تزداد حدة الأعراض يعانى الأطفال من الضيق ومن التهكم بهم لانشغالهم أوقات طويلة بوساوسهم وأفعالهم القهرية، أو التفاعل مع أقرانهم سلبياً فلا يجدوا إلا السلبية لقاء سلوكهم غير الطبيعى.
- يلاحظ أيضاً على أطفال الوسواس القهرى التفكير الكوارثى (أى توقع الكوارث والمصائب من أى إهمال بسيط؛ حقيقى أو مُتخيَّل) والإحساس الزائد بالمسؤلية. مثل الطفل الذى يظن أن مجرد قياس الحرارة عدة مرات يومياً من الممكن أن تمنع حدوث المرض أو الموت له ولمن يحب.

وبالنسبة لأعراض الوسواس القهرى عند الأطفال غالباً ما تشبه تلك التى يعانى منها الكبار مع بعض الفروق.

ويستعمل العلاج المعرفى فى الأطفال لمجابهة هذا التفكير الكوارثى، والإحساس الزائد بالمسئولية، والافتراضات الخاطئة التى تكون دائماً مسئولة عن الطقوس القهرية.

ويشمل العلاج السلوكى تعريض الطفل للأشياء الحقيقية المثيرة للوساوس، والمؤدية إلى السلوك القهرى.

(لمزيد من المعلومات عن المرض والعلاج والأمثلة ارجع إلى كتيب الوسواس القهرى فى الأطفال).



الباب الثالث

نماذج من الحالات المرضية

نماذج مختصرة من الحالات المرضية

هذه الحالات نقلتها بألفاظ المرضى وبنفس التعبيرات التى صدرت منهم، ولم أتدخل فيها بالحذف أو الإضافة.

الحالة (١): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

أنا أخاف ألمس الأرض بالقدم وأخاف ألمس أى شئ وقع على الأرض أحسن يكون ملوث وغير طاهر. بعد الوضوء أمنع نفسى من لمس أى حاجة مثل الأرض أو الحوض أو الحائط أو أى إنسان. ولو حصل أغسل أيدى وأعيد الوضوء مرة أخرى أو عدة مرات.

لما أدخل الحمام أتبرز، أجلس فترة طويلة جداً حتى أتاكد إن كل البراز نزل ونفس الكلام فى البول. وأعصر الذكر بشدة علشان أنزل كل البول اللى فى داخله، لدرجة أنه يحصل لى تعب وألم شديد.

الحالة (٢): المريض عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

لازم استحم كل يوم الصبح ساعة لما أصحي بإصرار وتكرار عجيب. ما قدرش أقدم حاجة ولا أخر عنها حاجة أبداً .. وأقعد في الحمام من ساعة إلى ساعتين اشطف جسمي كله. وبعدين استعمل الليفة ابدأ بدماغي بعدها رقبتي بعدها صدرى ثم الذراعين ثم الرجلين.

يا ويلي لو النظام ده اتغير. ابدأ من جديد. طبعا مستحيل أغير هذا النظام ده أبداً.

وفي النادر القليل لو حاجة منعتنى من الاستحمام كل صباح أحس إني مش طاهر، يعني نجس ومش نظيف، يعني قذر. وأبطل الصلاة والمذاكرة والكلية وأى تعامل مع الناس.

الحالة (٣): المريض عمره (١١) سنة يقول:

طول النهار أعد فى صوابع إيدى خمسين ستين قول (١٠٠) مرة. نازل على السلالم لازم أعدها مع إني عارف عددهم وحفظتهم من زمان، لكن مش قادر أبطل. لما أمشى على الرصيف أقعد أعد البلاط، ولازم تنـــزل رجلي في وسط البلاطة. لو جاءت علي الحرف لازم ارجع تاني وأحط رجلي في منتصف البلاطة !!

ولما أكون في البيت أو في الشارع أو في المدرسة تيجي لى رغبة شديدة إني المس كل حاجة واقفة؛ أى حد معدى أى حد ماشي، سيارة واقفة على جنب - شجرة - سور - كرسي - ولو مرة مانفذتش الرغبة، ارجع ثاني وأعيد من الأول.

الحالة (٤): المريض عمره (٩) سنوات: تقول أمه:

طول النهار قرفان يتف (يبصق) ويمسح في أكمامه. لو دخل الحمام أو المطبخ، لو شم رائحة الأكل أو سجائر أو حتى عطور، يغسل وجهه بالماء كثيراً ثم يبدأ في التفتفة بالساعات. مرة أخرى رأى أرز أبيض على الأرض من ساعتها وهو بيقرف منه ولا يأكله أبداً، ولو شافه يبدأ في التف.

الحالة (٥): المريض عمره (٣١) سنه أعزب يقول:

أسأل نفسى دائما مين ربنا؟ وفين ربنا؟ وبتكرار. هل حقيقي أنا اتولدر وموجود في الدنيا؟ أحس إن كل اللي باعمله صلاة ولاّ صوم ولاّ أى حركة فيّ او حتى المذاكرة إني منافق، ومش من قلبي. بالرغم من إني عارف أن كل الكلام ده مش مظبوط، لكن مش قادر أوقف التفكير اللي زود حالتي وخلاني مكتئب واتعزلت عن الناس.

ولما كنت أسأل الشيوخ كانوا يقولوا لى: صلي وصوم وقول الأذكار واقرأ القرآن بإخلاص، ولما كنت أقول لهم أنا مازلت أعاني معاناة شديدة قال لي واحد منهم: علشان بتعمل كل ده (الصلاة والصوم والأذكار) بجوارحك ولسانك وقلبك نجس.

الحالة (٦): المريضة عمرها (٣٠) سنة متزوجة تقول:

لما اتكتب كتابي (عقد القران) أول مرة أخرج فيها مع زوجي نزور ناس قرايب جوزى طلبت ادخل الحمام. أخذني زوجي على جنب وقال لي: ساعات فيه شباب يعملوا العادة السرية وتنـــزل نقاط منهم على قاعدة التواليت. خلي بالك لأحسن نقطة من دى تلمسك ويحصل لك حمل!! من ساعتها وأنا جاء لي خوف من لمس أى حاجة أحسن تكون ملوثة هي الأخرى بالحيوانات المنوية لأنه جاءت لى فكرة إن ممكن أى شاب بعد العادة السرية يمسح في فوطة أو في هدومه أو في بطانية أو لحاف. وبقيت مرعوبة والفكرة مسيطرة على دماغي واتجنبت لمس أى حاجة ولو لمست حاجة أخرى مثل إيد الباب – التليفون – إيد الحنفية – باب العربية – الأقلام – الجرائد، أغسل إيدى مرات كثيرة.

الحالة (٧): المريضة عمرها (٣٤) سنة مكتوب كتابها فقط تقول:

من ساعة كتب الكتاب وأنا جاءت لى فكرة عجيبة وسؤال هل أنا بكر أم لا؟ الفكرة مسيطرة على بالي ومش قادرة أهرب منها وشاغلة كل حياتي.

وطبعا بتزيد كلما قرب موعد الزفاف وأطلب التأجيل. ذهبت إلى إحدى عشر طبيبة نساء، وكلهم طمئنوني إن أنا سليمة. خايفة إن جسمي يتحرك حركة شديدة يتسبب في شرخ أو قطع غشاء البكارة. وكل ما أروح للدكتورة وأخرج أقول يمكن الشرخ أو القطع حصل بعد خروجي من عند الدكتورة وأكرر القصة ثانى.

الحالة (٨): المريض عمره (٣٨) سنة متزوج يقول:

بعد الحج مباشرة وقراءة قصص الأنبياء أفكر في فكرة والعياذ بالله. دائما في دماغي حكاية عورة الأنبياء وأقول لنفسي هذا كفر. وأعيش في جحيم من ساعة ما أصحى الصبح لحد المغرب أو العشاء.

الحالة (٩): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

ساعة الوضوء أو الصلاة أقول دائما ده رياء، فأعيد الوضوء والصلاة. خذ عندك (٦، ٧، ٨) مرات مش مقتنع إنى مخلص. مرة كنت بأصلي بالناس إمام، وفي السجود حسيت إن سجودى ده رياء، تركت الناس ساجدين وخرجت من الصلاة لخوفي من الرياء، وطبعا كانت مهزلة والناس زعلوا منى وعملت مشكلة في المسجد.

الحالة(١٠): المريض عمره (١٩) سنه أعزب يقول:

بتجينى فكرة إجرامية بأخطط لها في عقلي غصب عني ومتكررة وأحاول أهرب منها مش قادر، أقول يا سلام لو حصلت مصيبة لأمي وإخواتي وماتوا. وبعد كده

تيجيني فكرة إني أموقم أنا بنفسي مثلا أحط لهم سم في الأكل. أو وهم نائمون أقتلهم بساطور أتصور الجريمة في عقلي كأنها فيلم. مش قادر أتخلص من الفكرة. دمى يغلي وأعرق وأحس بالذنب وأضرب رأسي بيدى حزنا. ودائما عندى إحساس إني عملت كده فعلا.

الحالة (١١): المريض عمره (١٨) سنة يقول:

عندى وسواس في الصلاة كل شوية يخليني أطلع من وسطها أو أولها أو آخرها. وأعيد الصلاة مرات عديدة. حاجة تقول لى اطلع من الصلاة لأنها مش نافعة. بجرد أى سرحان أو أى حرف يتغير نطقه أو كلمة، أو أحس إنها لم تمر على قلبي بإخلاص أطلع وأعيد الصلاة. لما أكون في صلاة الجماعة ما أطلعش من الصلاة أبدا لأني بخجل من الناس، وهذا مزعلني لأني حاسس إني بأصلي علشان الناس ومش مخلص لربنا. لما أنوى الوضوء حاجة تمنعني زى حاجز، أفتح الحنفية كذا مرة وأسيبها. حاجة تقول لي افتحها واقفلها عدد معين من المرات. وبعد كده أبدأ الوضوء. لو العدد لم يكمل بأحس إن وضوئي غير سليم. ولما اتوضأ أمام الناس أتكسف وأخلص بسرعة.

الحالة (١٢): المريض عمره (٣٤) سنة أعزب يقول:

لما كنت صغير مارست الشذوذ مع أحد إخوتى مرة. بعد كده قرفت منه وبطلت ولكنى عملته مع أصحابي. مرة واحد عمل فىّ. بعدها بقيت موسوس من كل حاجة. وبقت عملية الشذوذ هذه أمام عيني طول النهار كأنها فيلم اتخيله كل وقت، نفس الأحداث ونفس الكلام. أحاول ادفع الأفكار دى عاوزها تروح مني. ودائما أحكى الحكاية للشيوخ وفضحت نفسي.

الحالة (١٣): المريض عمره (٢٥) سنة أعزب يقول:

جاءت لى فكرة أن العضو التناسلي عندى صغير. قمت بقياسه بالمسطرة مرات كثيرة واشتريت كتب علشان أعرف إيه الصح. برضه الفكرة مسيطرة على دماغي ورحت لدكتور جلدية وتناسلية كذا مرة. قالوا لي: أنت عادي وطبيعي لكن مفيش فايدة الفكرة بتيجي ثاني. خطبت كذا مرة وفكيت الخطبة لنفس السبب. خليت أصحابي يشوفوني قالوا لي كويس. أروح لناس تانية وأهزأ نفسي بس مش قادر أعيش وأنا حاسس إني مش حتجوز للسبب ده. بصراحة أنا حاسس إني طالما ذكرى صغير أنا مليش قيمة.

الحالة (١٤): المريض (٣٢) سنة أعزب يقول:

فيه فكرة في دماغي إني مارست الشذوذ مع أصحابي وعقلي غير مقتنع بأني عملت كده. أروح أسال أصحابي هل أنا عملت معاهم كده ولا لأ؟ ألاقيهم يكسفوني ويوبخوني ويشتموني. دائما حاسس بالنقص والذنب وإن كرامتي في الأرض. ومش قادر أسامح نفسى لأنني حاسس إني فعلا عملت كده والفكرة مستمرة.

الحالة (١٥): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

كل ما أروح مشوار أو مناسبة أو أى حاجة أعملها أفضل أسأل الناس وأهلي وأمي هل أنا عملت أو رحت المشوار ولا لأ؟ ومتي؟ ولو ما عرفتش الإجابة منهم ما أعرفش أعمل أى حاجة. وتفضل الفكرة في دماغي تعباني وقلقاني ما يشغلنيش عنها إلا فكرة جديدة وهلم جرا. لدرجة إن كل الناس زهقت من أسئلتي المتكررة وبطلوا يجاوبوني.

الحالة (١٦): المريضة عمرها (٤٢) سنة ومتزوجة تقول:

عندى فكرة إني غير مؤمنة وإني لا أحب الله مع إني بأحبه جداً جداً وبأحب الإيمان جداً جداً، بقيت استغفر ربنا كثير.لما أشوف حاجة أقول هىَ دى الله. غصب عني حاجة في عقلي تقول لى كده. ولما آجي أدفع الفكرة لا أقدر. أخاف أتكلم مع حد أحسن يدخلني في فكرة جديدة. لذلك تجنبت الناس تماما. وأحيانا كثيرة أقفل عيني علشان ما أشفش حاجة تجيب لى الفكرة وأقول إن ده ربنا. ولو بأكلم حد دماغي برضه شغاله في الوساوس. لو في الأكل برضه نفس الكلام. الوسواس ده في عقلي (٤٨) ساعة في الـــ (٢٤) ساعة. أبقي مخنوقة وزعلانة وزهقانة.

الحالة (١٧): المريض عمره (٤٩) سنة ومتزوج يقول:

لما اشترى من البقال خزين البيت ولوازم البقالة ارجع إلى البيت واسأل نفسى عشرات المرات هل أخذت باقي الفلوس من البقال ولا لأ؟ وأفضل قلقان طول الليل وغير مرتاح حتى يظهر نور الصباح وانتظر البقال عند باب الدكان علشان أسأله أنا أخذت الباقى أم لا؟ ولو كان الأمر في النهار اروح وآجي عليه كذا مرة. أسأل نفسي نفس السؤال ولكن بصورة مختلفة وهذا هو حالي لدرجة إن زوجتي ما تخليش معايا فلوس.

حالة (١٨): المريض عنده (١٨) سنة يقول:

بأشك في النبي ﷺ وكل الأنبياء اللى جاءوا هل هم حقيقة ولا لأ؟ أشك في دين الإسلام وكل الأديان الأخرى هل هى حقيقة سماوية أم لا؟ وعند الاستيقاظ من النوم وفي المذاكرة، وفي الصلاة وفي العمل.. حتى آخر اليوم وساعة النوم أسال نفس السؤال هذا.

أشعر إن الإنسان اتخلق لوحده طبيعي من الأرض بدون ربنا. لما قرأت نظرية داروين وجدت أنها تتماشي مع الفكرة السابقة اللى في دماغي. بأفكر أنه ليس هناك رسل.

أنا رافض الأفكار دى كلها لكن أعمل أيه هى لزقة في دماغي، وتتكرر ليل ونهار. دائما أعيد الوضوء كثيراً جداً لدرجة إن الفرض ممكن يضيع عليّ وأنا مستمر في الوضوء.

الحالة (١٩): المريض عنده (١٩) سنة يقول:

في دماغي فكرة إن أى ذنب أقترفه له عقاب أخروى وعقاب دنيوى كمان. أنا متأكد إني إن شاء الله ربنا سيغفر لي فى الآخرة. لكن العقاب الدنيوى سيكون رسوبى فى الكلية. وبالتالي مفيش داعي للمذاكرة عشان ما عنديش فكرة غيرها وأضيع وقتي عليها. ولو تركت المذاكرة ألوم نفسى، ووقتي كله ضايع بين الفكرتين.

الحالة (٢٠): المريضة عمرها (١٧) سنة آنسة تقول:

أنا مشغولة بفكرة حجم الثدى قد إيه وشكله إيه؟ في الشارع أنظر للسيدات وأراقب حجم ثديهن أو أى ست أقابلها أفكر في حجم صدرها قد إيه؟ وهل هي طبيعية أم لا؟

أقف ساعات أمام المرآة وأخرج ثديي وأشوف حجمه وشكله من الأمام والجنب وأميل للأمام وأميل للخلف.

الحالة (٢١): المريضة طفلة عمرها (١٠) سنوات تقول أمها:

أنها شوهت أنوثتها بعادة سخيفة؛ وهى أنها تقوم بنتف شعر رأسها الواحدة تلو الأخرى، ويزيد ذلك كلما كانت مشغولة بعمل الواجبات المدرسية، وعندما تكون

سرحانة، وأمام التليفزيون، وعندما تكون عصبية، (وهى دائماً ما تكون كذلك). ولا تفيق إلا إذا نبهها أحد. وصل بها الأمر إلى أنها أصبحت شبه صلعاء مما دفع أمها لاصطحابها للعلاج. تقول البنت: مش عارفة أنا بعمل كده ليه! ولما ابتدى مقدرش ابطل، وتختفى هذه العادة أمام الأغراب، وتزيد فى يوم الأجازة الأسبوعية. تحدث فجأة وتتوقف فجأة، وتتكرر وتزيد مع التعب والانفعال وتختفى خلال النوم.

الحالة (٢٢): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما كنت في الجيش كنت أحس إن لو نقطة بول نزلت مني أشك في نجاسة الثياب وبالتالي بطلان الصلاة. أرجع ثاني أغسل الذكر وأبلل هدومي في تكرار لا ينتهي. كل ما انتهي من الوضوء أو أدخل في الصلاة وأشك هل طلع مني ريح ولا لأ؟ وأشك في الوضوء والصلاة أعيدها.

أحيانا كثيرة بعد التبول علشان أتأكد من انتهاء البول أعصر الذكر وأحركه وأضع عليه قطعة من القماش علشان تمنع وصول نقطة البول لثيابي.

في الاغتسال خذ عندك ساعة ساعتين وأشك إنه ربما فيه جزء من جسمي لم يمسه الماء. لو مشيت في أى مكان فيه بلل في البيت أو على السلالم أو في الشارع أشك إن هذا نجس. وأن رذاذه طرطش عليّ، أروح البيت أغير كل هدومي وأستحم لو حتي (٥٠) مرة في اليوم. دائما أسأل أهلي عن الطهارة والنظافة هل أنا نظيف ولا لأ؟ هل أنا توضأت أم لا؟

الحالة (٢٣): سيدة عمرها (٤٣) سنة مطلقة بسبب المرض تقول:

عندى خوف شديد وقلق لدرجة الهلع من إني لو ألمس أى حاجة سكرية (حلاوة – سكر – عسل – شيكولاته – حلويات – عصائر) أتخيل في بالي

السكريات ويصيبني القرف والغثيان في أى موقف. أقوم أروح على الحمام وأغسل إيدى بصورة متكررة. أخاف من إني أقرب أو ألمس طفل لاحتمال وجود حلويات معه أو إن إيديه ملوثة بالسكريات.

الحالة (٢٤): شاب عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

كل كلمة أقولها وبعض الكلمات المعينة أحاسب نفسي عليها حتى أصل إلى نتيجة إن أنا كافر .. فأعيد دخولي للإسلام، فأغتسل وأنطق بالشهادتين. أى كلمة أظن أنها مقصود بها الاستهزاء بالسنة أو بأى شئ من الدين مع أنه لم يحدث مطلقا ولكني أحمل الكلمة تأويلات لا تحتملها أبداً.

أحيانا كثيرة أشوف أى إنسان أقول أنه كافر ويستهزئ بالسنة بدون أى دليل. لمجرد أى كلمة بريئة يقولها، مع اعتقادى بخطأ هذه الأفكار لكنها تتكرر في رأسى باستمرار.

الحالة (٢٥): شاب عمره (٢١) سنة يقول:

وأنا في الصلاة أتخيل وكأني أقوم بفعل الزنا، أغمض عيني ألاقي صورة في عقلي إني أمارس الجنس مع امرأة وإني ماسكها وأقبلها. وعند فعل الزنا نفسه أفتح عيني وأخبط على دماغي وكل ده في الصلاة تصور؟ الحركة دى بتجيني كثير جدا. أحيانا أقرأ في الصلاة بصوت عال علشان أغطي على الفكرة دى وأقول أذكار وبالطريقة دى ما تبقاش الصلاة صلاة.

الحالة (٢٦): فتاة عمرها (١٩) سنة تقول:

أنا عندى أفكار محيرانى دائما أفكر فيها أنا عايشه ليه؟ أنا مسلمة ليه؟ أفكر فى الحرام كثيرا وأسأل نفسى ربنا شكله إيه؟ وأتصور فى عقلى .... مفيش نوم من

الأفكار. مش قادرة استغفر ربنا، الكلمة ما بتجيش على لسانى. مش قادرة أركز فى الصلاة، علشان لو ركزت فيها راح تجينى الوساوس وساعات تجينى وساوس بشتيمة ربنا.

الحالة (٢٧): مريض عمره (٣٩) سنة أعزب يقول:

أقوم بربط الأشياء بعضها ببعض بصورة غريبة. لو إنسان لا أحبه ذهب لمكان معين أو لبس ثوب معين أو لون معين، لا أذهب إلى هذا المكان أبداً ولا ألبس مثل هذا الثوب ولا أختار هذا اللون اللى اختاره. لو لم أفعل ذلك أحس إنه ستحدث لى مشكلة أو مصيبة. عندى الخوف من الحسد. لو شخص معين رأيته أكثر من (٣) مرات في يوم واحد أشعر بالضيق ساعات كنت ألف في الشوارع الجانبية ولا أدخل البيت لأنه واقف على الناصية مع إني عارف إن هذا كلام فارغ.

أنوى الصلاة (٢٠) مرة وأطلع منها وأنوى مرة ثانية حتى لو وصلت للنهاية أخرج وأنوى مرة أخرى.

الحالة (٢٨): زوجة عمرها (٢٢) سنة تقول:

شاهدت برنامج خلف الأسوار فى التليفزيون وهو يعرض جريمة قتل. كان فيها رجل قتل رجلين من غير سبب. ساعتها قفزت إلى ذهنى فكرة إنى ممكن أذبح زوجى وابنتى اللى عندها أربعة شهور. وعندما أغير لها ملابسها أتصور ابنتى وهى بدون رقبة!! كل ما أشوف سكاكين فى المطبخ أفكر فى إنى ممكن أذبحها زى ما الراجل عمل الجريمة فى البرنامج. أنا خايفة موت وقلقانة إنى ممكن أنفذ الفكرة. مش قادرة أبطل تفكير أبداً وأحاول أهرب من الفكرة وأستعيذ بالله من الشيطان الرجيم. بطلت أدخل المطبخ وأخفيت كل السكاكين والمقصات عشان أثبت

لنفسى إنى مش مجنونة ومش ممكن أعمل كده. آخر حاجة عملتها رحت المطبخ وأحضرت سكينة وقربتها من رقبة ابنتى عشان أؤكد لنفسى إنى مش ممكن أعمل حاجة غلط وبعدها قلت لزوجى على اللى أنا عملته قال لى: أنتِ مجنونة بصحيح حد يعمل كده؟

الحالة (٢٩): مريض عمره (٢٤) سنة أعزب يقول:

لما أشوف واحدة ماشية فى الشارع أى واحدة أتصورها جنسياً وأتخيل إنى أمارس معها الجنس بالتفصيل. وهذه الفكرة تأتى بصورة متكررة فى اليوم الواحد حوالى (٢٠) أو (٣٠) مرة وساعات أشوف خمسين واحدة فى اليوم!! أحسب بقى خمسين فى ثلاثين تساوى (١٥٠٠) مرة أفكر فى صور جنسية: أنا أعيش فى جحيم حقيقى.

الحالة (٣٠): رجل مطلق عمره (٥٥) سنة يقول:

الفيلا بتاعتى فى كينج مريوط أصبحت مخزن كراكيب لأنها مليانة بكل الحاجات القديمة والمواسير والحنفيات والأسلاك والجرائد والمجلات. أنا مش قادر أتخلص من الحاجة دى لأن كل حاجة كان لها ذكريات معى يصعب علىّ التخلص منها.

الحالة (٣١): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

كل ما أدخل الحمام أغسل الصابونة وإيد الحنفية والحوض وقاعدة التواليت والبانيو والحمام والحيطان والأرضية. وأقوم بتنشيفهم علشان بأخاف أحسن المية تطرطش وتنجسنى ثانى. وأغسل إيدى بعد التشطيف (٣٠) أو (٤٠) مرة. أغسل وجهى (٢٠) مرة فى اليوم. أتشطف وأستحم كل شوية. أمسح رأسى (١٠)

مرات. كان زوجى يدخل على الحمام يضربنى ويشدنى غصب عنى ويطلعنى وفى الآخر فقد الأمل وطلقنى.

الحالة (٣٢): شاب عمره (٢٤) سنة متزوج يقول:

لما آجى من الشغل أترك كل حاجة وأقعد ألعب مع ابنى الصغير وأدخن سيجارة.

مرة واحدة قفزت إلى ذهنى فكرة إنى ممكن أطفئ السيجارة فى عين ابنى!! وفى أماكن حساسة فى جسمه. الفكرة دى بتتكرر على دماغى وتسيطر علىِّ وأصبحت أخاف ألمس ابنى .. أعمل إيه؟

الحالة (٣٣): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا مطلقة بسبب تفرغى الكامل للنظافة والوضوء والصلاة اللى واخدة كل وقتى.

لما أحب أغتسل فى الحمام، املأ البانيو بالماء علشان اتأكد من وصوله إلى جميع أجزاء الجسم. وبعد كده أنام فى البانيو لدرجة أنى تقريبا نائمة فيه طوال النهار. والمصيبة لو لمست مادة زيتية أو دهنية أو أكلت سمك. وده لأننى بأكون متأكدة إن الزفارة والدهن لم يفارقوا جسمى تماماً. وبالتالى تكون صلاتى غير مضبوطة علشان الوضوء مش مظبوط. وأقعد أدور فى ثنايا الجلد عن أى قذارة أو زفارة!!

الحالة (٣٤): طالبة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى رغبة شديدة فى شتم أمى وأتضايق من كده بعد ما أشتم. وساعات تطلع منى شتائم قذرة جداً، لما أفكر فيها أتكسف من نفسى. أنا عارفة إن ده قلة أدب بس مش قادرة أبطله. أحياناً كثيرة تبقى الشتيمة بينى وبين نفسى. بافكر دائما إن الرجل لما بيركب الحصان أين يذهب عضو الذكورة بتاعه؟ ينام بالطول ولا يروح فين؟ لكن

البنت لما تركب الحصان مفيش مشكلة. أنا مغصوبة على التفكير ده. دائماً أتخيل زملائى الذين معى فى المدرسة عريانين وبيستحموا وصدرهم مكشوف. دايماً أنظر إلى صدر النساء اللى ماشيين فى الشارع وأتخيلهم وهم ماشيين عريانين.

الحالة (٣٥): سيدة متزوجة عمرها (٣٤) سنة تقول:

لما تزوجت كان شعرى جميل جداً وطويل، وكنت آخذ وقت كبير فى غسله وتسريحه. مرة دعيت ربنا أنه يخلى شعرى وحش علشان أسيبه وارتاح منه. وفعلا ربنا استجاب لدعائى. بعد فترة ربنا رزقنى بطفلين تعبونى جداً فى خدمتهم ورعايتهم. وفى يوم وأنا متضايقة من معاكساتهم دعيت عليهم إن ربنا يأخدهم ويريحنى منهم. دخل علىَّ وسواس فى هذه اللحظة إن ربنا سوف يستجيب لدعائى وأخسر أولادى وأفقدهم زى ما استجاب ربنا لدعائى على شعرى. وأنا الآن فى جحيم وقلق وخوف وطول النهار بافكر فى الفكرة دى ومش عايزة تسيب دماغى.

الحالة (٣٦): شاب أعزب عمره (٢٦) سنة يقول:

أنا تركت الشغل لأني باشتغل كلاف للمواشى وأحب التسبيح. كل ما أشوف المواشى حاجة فى نفسى تقوللى أنت بتسبح لها مش بتسبح لربنا. وتفضل الفكرة في بالى.

الحالة (٣٧): فتاة آنسة عمرها (٢٠) سنة تقول:

أتضايق وأشعر بالقرف من البصل المحمر. أهلى بطلوا يعملوا أى حاجة بالبصل المحمر. ولو عملوا أدخل السرير وأغطى كل جسمى وأعيط من شدة القرف والضيق. وأفضل طول النهار أغسل إيدى ووجهى وأنفى. لما أعدى على أى مطعم كشرى أخاف إن البصل يلمس جسمى. وأتخيل وأشك أنه لمس الفستان أروح أمسحه بالماء وأجرى على البيت أغيره. لو ريحة البصل جت فى أنفى أشعر وكأنه

لمسنى وأدوخ من كثرة الغسيل. أى حاجة ألمسها أغسل إيدى مهما كانت. أغيب فى الحمام كل مرة حوالى ساعة للتأكد من النظافة.

الحالة (٣٨): سيدة متزوجة عمرها (٥٢) سنة أم المريضة السابقة:

لازم أقوم بعمل غسيل متكرر ومسح أى شئ فى البيت بعد لمسه. أقرف من أى غريب بيجى البيت أو ضيف. وبعد ما يمشى أغسل الأرض والسجاد والصالون بالماء والصابون والبلكونة أمسحها بالماء والصابون، لو أى شئ نزل فيها ولو حتى ريشة. علشان هدومى لا تلمس الأرض أو أى حاجة ألبس أثواب ضيقة وقصيرة جداً حتى لا تطير وتلمس أى حاجة فى الأرض أو الجوانب.

الحالة (٣٩): آنسة عمرها (١٧) سنة تقول:

عندى فكرة قذرة (سامحنى يا دكتور) بس مش قادرة أتخلص منها. كل راجل أنظر إليه أنظر إلى مكان عورته وأتصور شكلها فى عقلى. وأتصور أشياء أخرى وحشة. كل إنسان أجرده من ملابسه فى عقلى وأتصور، وده غصب عنى. عاوزة أتخلص من الفكرة دى مش عارفه.

الحالة (٤٠): سيدة متزوجة عمرها (٣١) سنة تقول:

لما أمشى فى الشارع أعد كل حاجة.. أدوار البيوت وأعمدة النور، السيارات الواقفة على الرصيف واللى ماشية فى الشارع. ومصيبتى السوداء هى أنى مغرمة بالأرقام الزوجية. مثلا إذا عديت عدد أدوار بيت لقيته فردى لازم أستلف من البيت اللى جنبه رقم عشان يكون العدد زوجى. وأعد البيت الثانى بعدد الأدوار الباقية. لو عديت السيارات الماشية فى الشارع وكان فردى لازم أستلف من

السيارات التى تقف على الرصيف علشان يكون زوجى. فى البيت لازم تكون كل حاجة فى الدولاب مرتبة بأعداد زوجية أو فى المطبخ. وأقوم بعملية الاستلاف السخيفة علشان تكون كل الأرقام زوجية.

الحالة (٤١): آنسة شابة عمرها (١٩) سنة تقول:

الوسواس يقول لى: أخويا دخل علىّ الحمام وشافنى عريانة (وهذا لم يحدث فى الحقيقة) ويقول لى كمان: لازم تتجوزى علشان البنت اللى أخوها شافها ما تبقاش بنت. لازم تتجوزى علشان تبقى مستورة مع إنى عارفة أن الفكرة دى أى كلام، لكن عقلى مش قادر يوقف التفكير فيها. الوسواس يخلينى أقول لأختى أدخلى الحمام علشان أخويا يشوفك وتبقى زيى. ساعات أبكى وأزهق، ولما أصدق الفكرة دى أبقى عاوزة أهرب وأمشى. قبل الحكاية دى كان يجى لى وسواس يخلينى أشوف نفسى من عند العورة دائماً، لأنى خايفة إنى أكون مش بنت. وكل شوية لما أنظر لأى حاجة مثل قطعة قماش، سكينة، ملعقة، شراب، كيس، دبوس، أسأل أمى وأخواتى وأحليهم يحلفوا إنى لم أبلعها لأحسن يفتحوا جنبى ويعملوا لى عملية. وطبعاً أنا عارفه أن كل ده تخريف.

الحالة (٤٢): آنسة طالبة فى إحدى الكليات عمرها (٢٠) سنة تقول:

أثناء حضورى المحاضرة فى الكلية وفى الهدوء تيجى فكرة فى عقلى أنى أصرخ وأقول للمحاضر أنا مش فاهمة حاجة وأشتمه. يفضل قلبى يدق وأبقى خايفة وأضع يدى على فمى. وبعد كده تجنبت حضور أى محاضرة علشان الفكرة بتيجى لى فى أى مكان مقفول وفيه ناس كثير.

الحالة (٤٣): سيدة متزوجة عمرها (٤٤) سنة تقول:

كلما لمس زوجى أى شئ فى البيت أغسله كله حتى كراسى الأنتريه. بعد ما تعبت وجدت إن أحسن حاجة أبيع الأنتريه كله. أخاف دائماً من إفرازات زوجى بعد ما قرأت أن المذى نجس، ومنعت زوجى من الجماع معى. قعدت سنتين أغسل البطانية مش قادرة أستعملها ولست مقتنعة أنها نظيفة ومش نجسه لذلك أضعها فى الغسالة وأنشرها وأشيلها ثانى وأحطها فى الغسالة ثانى. وبقى لى على كده سنتين.

الحالة (٤٤): شاب عمره (٢٨) سنة ومتزوج يقول:

حضرت درس علم دينى .. الشيخ تكلم عن سب الدين وإن هذا كفر، ومن يفعل ذلك لابد أن يغتسل ويدخل فى الإسلام مرة أخرى. من ساعتها وأنا تملكنى الخوف وحاسس أن كل كلمة أقولها معناها سب الدين. وأذهب وأغتسل وأدخل فى الإسلام من جديد. بطلت كلام إلا للضرورة القصوى. ومع ذلك مازلت خائف أن أى كلمة يكون معناها كده، مع أنى والله ما أقصدش ذلك مطلقا. أقول لنفسى: الكلام ده تخاريف وأنا برئ منه ليوم الدين مئات المرات.

الحالة (٤٥): شاب عمره (٢٣) سنة أعزب يقول:

بعد كتب كتابى فى البلد (الريف) وأنا راجع مع أبويا وعمى فى المشروع أبويا قال لى: خلى بالك يا بنى الراجل الضعيف دائماً يحلف بالطلاق. وممكن زوجتك تتحرم عليك علشان كده أوعى تحلف بالطلاق طول حياتك.

من ساعتها وأنا متردد وخايف تطلع منى كلمة الطلاق لدرجة أنى ساعات أردد فى نفسى كلمة أنت طالق وأنا لا أقصدها مطلقا. ولكنى مجبور إنى أقول كده وخايف يقع يمين الطلاق.

الحالة (٤٦): رجل عمره (٤١) سنة متزوج يقول:

ذهبت إلى أختى ودخنت سيجارة. ووضعت السيجارة على حافة طفاية السجائر وفى طريقى للبيت أخذت أفكر يا ترى هل أطفئت السيجارة أم تركتها مشتعلة على حافة طفاية السجائر؟

وفكرت أن السيجارة عندما يستهلك الجزء الداخلى منها سوف يخل توازها وتسقط على الترابيزة الخشب فتشتعل وتتسبب فى حرق البيت كله. وقعدت أفكر ارجع ولا ما ارجعش؟ وتغلبنى الفكرة فى الآخر وأرجع أتاكد أن السيجارة مطفية. وتتكرر الحكاية دى فى كل مكان فى البيت وفى العمل عند أصحابى وأقاربى. خايف دائماً إنى أضر الناس دول وهم ليس لهم ذنب فى أى حاجة.

الحالة (٤٧): شاب عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما آجى أفتح الموبايل أو استعمله، يأخذ الجهاز ثوان لحد ما يفتح وتنور الشاشة، أحطه فى جيبى وأطلعه كل شوية وأتأكد إن كانت الشاشة نورت ولا لأ. وأكرر الحكاية دى كل شوية. والفكرة مش عايزة تسيب خيالى كل شويه أدخل الجهاز فى جيبى وأطلعه.

الحالة (٤٨): سيدة عمرها (٣٢) سنة متزوجة تقول:

أغسل إيدى فى المرة الواحدة أكثر من ستين مرة. وأستعمل أربع صابونات فى اليوم لدرجة أن إيدى بقت بحيرة من كثرة الصابون المستعمل وأحيانا مسلخة.

لما أدخل الحمام أقعد أربع ساعات. أولادى الأربعة لازم لما يمسكوا مقابض الأبواب أو مفاتيح النور، لازم يمسكوها بورق حتى لا يلوثوا المقابض والمفاتيح. أى

شئ يلمس الأرض لازم يتغسل فى الغسالة حتى ولو كان نظيف. لدرجة أن الملابس تقطعت من كثرة غسيلها فى الغسالة.

أعمل الأكل والطبيخ ولا آكل منه لأنى أشك أنى لم أغسل الحلة أو السكين عدد كاف من المرات لدرجة أنى أشترى طعام جاهز وسندوتشات من السوق!! حاجات المطبخ أغسلها (١٤) مرة. تركت الصلاة لظنى إن كل شئ غير طاهر مهما تم غسله حتى أيدى الحنفيات.

الحالة (٤٩): طالب عمره (٢٢) سنة يقول:

كلما قرأت فى الصلاة أوسوس أنى لم أقل الاستعاذة، وأعيد قراءة الفاتحة عدة مرات. فى الوضوء أقوم بغسل اليدين عدة مرات وبعدما انتهى من الوضوء أبدأ من جديد وعدد جديد بلا نهاية. وأشك أنى غسلت رجلى أو شعرى فأعيد الوضوء من جديد. ولذلك أتأخر فى الصلاة وساعات تروح علىَّ كلها. وساعات يفوت وقت الصلاة والفرض. فى خطبة الجمعة أشك يا ترى أنا توضأت أم لا؟ أذهب للوضوء عدة مرات لدرجة أن الناس كلها لاحظت ذلك وقالوا لى: خلاص يا عم أنت توضأت لكن قلبى مش مطاوعنى ومش مصدق.

الحالة (٥٠): طالب عمره (٢٧) سنة يقول:

أنا حزنت من نفسى لما مارست العادة السرية وقررت أعاقب نفسى وأجعل الاغتسال صعب علشان أبطل هذه العادة السيئة. الفكرة دى عبارة أنى قررت أنى أغسل الجانب الأيمن من جسمى (٧) مرات وكذلك الجانب الأيسر. وكل من الرأس واليد والرجل سبع مرات وأكرر العملية دى كلها سبع مرات أخرى يعنى كل جزء أغسله ٧ × ٧ = ٤٩ مرة. وأكرر العقاب ده وأقعد فى الحمام حوالى

ثلاث ساعات وبقيت أسير هذه العادة حتى لو لم أعمل العادة السرية. بقى عندى فكرة غريبة إن أى لمس للذكر حتى ولو بالخارج أو لمست كرسى بقيت أشعر أنى أقصد ذلك. ولأنى أعمل العادة السرية. أشعر الآن بالذنب حتى لو لمست ملابسى الداخلية. بقيت لازم أغتسل لأى لمسه أو خبطه مع أنى عارف أنى طاهر.

الحالة (٥١) :طفلة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى أفكار مضايقانى والأفكار دى تلاحقنى ليل ونهار بقى لها سنة. لا أقترب من حمام سباحة لأنى خايفة أدفع الناس أو الأطفال الصغيرين فى الماء. وأنا ماشية فى الشارع خايفة أنى أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا. لما أكون فى المدرسة ونازلة على السلم أخاف أنى أدفع زميلاتى فيقعوا من على السلم بسببى. علشان كده أتجنب المواقف دى ودايماً أمشى بعيد عن الناس فى الشارع وأنزل على السلم بعد زميلاتى وأروح حمام السباحة بدرى الصبح لوحدى.

الحالة (٥٢): شاب متزوج عمره (٢٥) سنة يقول:

أعانى من الوضوء الكثير المتكرر وإعادة الصلاة بكثرة، عندما أصلى أمام حائط بينى وبين الحمام أظن أن الصلاة باطلة. عندما أرى حصاناً أو حماراً فى الشارع (وأنا دائم التسبيح) أظن أنى أسبح هذا الحيوان. تيجى دايماً أفكار وحشة ما قدرش أقولها بالتفصيل. وأنا ماشى فى الشارع أخاف أن أى ورقة فى الأرض فيها اسم الله أفضل أجمع الورق كله فى الشارع جرائد، قصاصات، ورقة كتاب، ورقة كراسة، وبعدين أحرقه. ويضيع وقتى ويروح على أى مشوار والناس تضحك على. عندما أصلى أقول دائماً يا رب ذلنى إليك عقلى يقول لى أنى عكستها. كل ما أفكر فى الأفكار دى استغفر الله مئات المرات وأقفل عينى وأضرب رأسى.

الحالة (٥٣): شاب أعزب عمره (١٩) سنة يقول:

أعانى من فكرة فى دماغى: كيف يخلد الله أهل النار فى النار؟ الوسواس يخليني كأنى معترض على هذه الفكرة. مع أنى رافضها بعقلى وعارف أنها فكرة خايبة. وأنا ساجد أفكر فيها وأنا نايم أفكر فيها. وكل الوقت أحاول البحث عن شئ فى الدين يثبت أن الإنسان سوف يخرج من النار ويدخل الجنة حتى لو لم يتبع الحق.

الحالة (٥٤): رجل متزوج عمره (٣٠) سنة يقول:

الشيطان بيقول لى على ربنا حاجات وحشة باستمرار مقدرش أقولها خاصة فى الاستغفار والذكر لدرجة أحياناً أبطل أذكر ربنا. وضوء كثير، أكرر الصلاة، قسوة فى قلبى، أخاف أدخل الحمام لأنى أجلس فيه أوقات طويلة جداً وعندى انفلات فى الريح.

الحالة (٥٥): سيدة عمرها (٢٩) سنة متزوجة تقول:

أحيانا كثيرة أكون مستحرمة أسلم على السيدات باليد كأنه حرام!! وكأنى بأسلم على رجل وليست امرأة. ساعات إحساس بيجينى أنى حأعمل حركة التثليث. دائماً أنظر إلى الشباب الصغير الوسيم وأتخيل نفسى باعمل معاهم الخطيئة. فى بيتى دائماً أحافظ على النظام الصارم لكل شئ.

الحالة (٥٦): طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها:

ابنتى عندما يلامس يديها أى شئ لزج أو دهنى أو قشر السمك المشوى لازم تجرى على الحمام وتبكى علشان حد يغسل لها إيديها. وهذا يحدث حتى فى وسط الأكل ولا تصبر حتى ينتهى. وهى تبتعد عن أى طفل يمسك فى يديه مصاصة

خوفاً من لمس لزوجتها. وهى لا تلعب مع أى طفل على يديه أو فمه بقايا شيكولاتة أو ما شابه ذلك.

الحالة (٥٧): طفل عمره (٥) سنوات تقول أمه:

إبنى دائم الشكوى يقول: دماغى بتقولى أشتم الناس كلها. دماغى بتقول لى إيد أمك وحشة، وغير نظيفة ما تاكلش من إيديها (يبكى ويقبل يد أمه ويقول لها إيدك حلوة يا ماما). عندى كلام فى دماغى كثير. أحيانا كثيرة يبكى ويقول لأخته ولأولاد الحارة: أنتم فيه كلام كثير فى دماغكم مثل دماغى؟ مش عاوز يتفرج على التليفزيون علشان لما بيشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه طوال النهار.

الحالة (٥٨) شاب أعزب (٢٢) سنة يقول:

يجينى وسواس أن عندى رياء فى أى حاجة، بالذات الصلاة لدرجة أنى كنت أغطى رأسى ووجهى بالشاش علشان أتأكد أنى غير مرائى. عندى وساوس كأنى أسب الله. وأبقى حاسس كأنى راض عن هذه الشتيمة. لذلك أفكر أنى أموت نفسى. حكيت للشيوخ قالوا لى: قلل من الطعام لأن قلته تقلل الوساوس. ونفذت كلامهم ولكنى أُصِبتُ بالهزال ووقعت على الأرض وفضلت الوساوس كما هى. عندما أقرأ فى سورة الكهف آية:﴿ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ﴾ أبطل قراءة وييجى فى بالى حاجة عظيمة مش قادر أقولها. أى كلام أو أى آية عن النفاق والكفر والرياء آخذها على نفسى.

الحالة (٥٩): شاب عمره (١٩) سنة يقول أبوه:

ابنى رافض يدخل امتحان ثانوى، إلا بعد أن يذاكر كل كتب المدرسة، والكتب الخارجية وأوراق الدروس والملخصات وهو ما لا يقدر عليه، وبالتالى امتنع

عن دخول الاختبار عدة مرات، يشترى كشكول ٨٠ صفحة كل عدة أيام، ويقوم بعمل جدول مذاكرة كامل يكتب في الكشكول كله. وأى تغيير بسيط يقوم بعمل جدول جديد.

يقوم بتنظيم وترتيب سريره بطريقة معينة ثم في المساء ينام على سرير أخيه ويضايقه حتى لا يتغير نظام ترتيب سريره.

يقوم بترتيب ملابسه وملابس أخيه في الدولاب بطريقة معينة ولا يسمح لأخيه بأخذ أى قطعة ملابس إلا كل أسبوع وبعد طول معاناة.

دائما يقوم بجمع حاجيات البيت ويقوم بتخزينها، ولا يسمح لأحد باستردادها ويتسبب ذلك في معارك يوميه مع أبيه وأخيه وذلك بحجة استعمالها عند الضرورة. ولكنه عند الضرورة لا يسمح باستخدامها أبداً.

(يلاحظ أن التاريخ المرضى مأخوذ من الوالد حيث رفض المريض التعاون معي أو أخذ العلاج).

الحالة (٦٠): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

لما آجى أصلى كلمة (ولا الضالين) ماتجيش معايا أبداً لدرجة إن الشيخ يركع وأنا لسه واقف مش قادر أركع وأيضاً كلمة (إنك حميد مجيد) صعبة جداً على لسانى.

الحالة (٦١): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

عندى شك هل المياه وصلت داخل شعر رأس[illegible]غطت جسمى كله فى الاغتسال ولا لأ؟ وهل المياه غسلت الحواجب ولا لأ؟ أقوم اكرر الغ[illegible] واطلع وادخل تانى.

وكمان أشك فى الوضوء هل المياه وصلت كل جزء أم لا؟ ثم أعيد الوضوء. ساعات أشك أن فيه ريح خرج منى أقوم ارجع أتوضأ. وأشك كمان إنى نزِّلت منىّ، أو إنى تبولت على نفسى، أقوم ادخل الحمام أبحث فى ملابسى هل حقيقى أن فيه منى أو بول أم لا؟ ألمس عضوى التناسلى علشان أتأكد. الناس لما تشوفنى وأنا فى الحالة دى تستهزئ بى ويلومونى ويشتمونى ويفهمونى غلط. لما أمشى فى الشارع أنظر خلفى دائماً وأخاف أن يلمسنى كلب ينحسنى لدرجة إنى أدوخ من كثرة النظر للخلف. مرة مخبر شافنى أنظر خلفى كثير كان عاوز يدخلنى قسم البوليس. حاجة تيجى فى مخى تخلينى عاوز أدفع الناس أمام السيارة اللى ماشية فى الشارع. ساعات أفكر أمسك المنشار الكهربى وأضعه فى ظهر أخويا الذى أعمل معه، أو أرمى عليه الغراء الساخن أو الماء الساخن. ودايماً أتأكد من أن الباب مغلق أم لا فى البيت؟ وكذلك الحنفيات.

ساعات أتقمص شخصيات فى نفسى؛ مثلاً أبقى عاوز أكون بطل وأنقذ طيارة فى الجو بسبب عطل. أفكر أنى أركب طيارة أخرى وأنقذها. أنا عارف أن الكلام ده غير حقيقى. لكن مش قادر أترك التفكير فيه. ومن كثرة التفكير أجد جسمى يسخن وأبقى عاوز أنام من التعب.

الحالة (٦٢): حالة زوجة عمرها (٢٧) سنة تقول:

أنا عندي دافع قوي أني أقتل جارنا الأستاذ فلان. حكيت لزوجي الحكاية دي وقلت له أنا خايفة أعمل كده لأن الفكرة مسيطرة على دماغي ودائما تيجي فى خيالى زي الفيلم أو الحلم، مع أنه راجل طيب ولم يؤذ أحداً فى حياته. وحكيت لزوجي إني خايفة أعمل كده والبوليس يقبض علي وأولادي يعيشوا زي الأيتام. بعد ما حكيت لزوجي تولدت فكرة فى عقلى أنى ممكن يكون الأستاذ فلان سمعني

وأنا باحكي الحكاية لزوجي ولم يسمع أنه وسواس ويظن أني حقيقى حاعمل كده فيروح يبلغ عني. من ساعتها وأنا عايشة فى الخوف وأتصور أن البوليس جاء قبض علي وسجنوني وأتصور أولادي وهم يبكون.

الحالة (٦٣): حالة زوجة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا عندي فكرة مسيطرة على تقول لى: إن بعد الجماع سوف ينتشر المنى ويلمس كل حاجة المقابض، الكراسي، الأبواب، وخايفة أن كل بنت تيجي تزورنا وتلمس هذه الأشياء فتحمل فى جنين ويكون زوجي أبوه. لذلك أنا مضطرة أن أغسل يدي وكل حاجة فى البيت معرضة للمس. وأغضب على زوجي يغسل يده كل وقت، وحين يرفض أمتنع عن الجماع معاه تماماً.

الحالة (٦٤): شاب أعزب عمره (٢٨) سنة يقول:

كل ما أبدأ أفكر فى الزواج ألاقى نفسى قلقان، تعب فى أعصابى، ولا أجد فى قلبى أى فرحة. أقنع نفسى لابد من الزواج، وبمجرد ما ابدأ فى التقدم لإنسانة معينة أو بنت مناسبة ألاقى نفسى خايف ومتردد.

تقدمت لبنات كثير قبل كده وحصل نفس الأمر. وبمجرد شعورى بهذه الأحاسيس أفك الارتباط. أنظر إلى كل بنت أتقدم لها؛ عودها، طولها، لونها، منظرها، لا أجد فيها أى عيب، ولكنى خايف ارتبط بها لأنى أدقق كثيراً فى كل التفاصيل بصورة لا تحتمل. وكل ما تسألنى بنت وتقولى: أنت بتعمل كده ليه؟ أقول لها لما أشوفك بشعر بضيق.

عندى وساوس فى حاجات ثانية بس مش مضيقانى زى الوساوس الأولى.

لما أشوف واحدة فى الشارع طولها مناسب أتمنى أتزوجها، وانشغل بهذا الأمر كثيراً.لما أمشى فى الشارع أقارن بين أطوال البنات وأقول: دى مناسبة، دى مش مناسبة، دى بيضاء، دى سمراء، كل البنات.

دلوقتى البنت الأخيرة أنا متفق مع أهلها بعد بكرة نحدد ميعاد الخطوبة. أنا خايف أحدد ميعاد وألاقى نفسى تعبان وخايف ومش قادر أكمل، وأسيبها وأعمل مشكلة مع الناس زى كل مرة. خايف يكون عودها أو طولها مش مناسب مع أنى شفتها وما فيهاش أى عيب. بصراحة أنا مش عارف هل المشكلة فى البنات ولاّ فىّ أنا؟ لأنى أدقق فى الأوصاف جداً، والأفكار دى هى السبب فى الخوف من الارتباط [1]

الحالة (٦٥): المريضة زوجة عمرها (٢٥) سنة تقول:

لما كان عمرى (١٥) سنة وكنت أقرأ فى القرآن فى سورة الأنبياء وقفت عند آية: ﴿ فَنَفَخْنَا فِيهَا مِن رُّوحِنَا ﴾ وفكرت أن ربنا يضاجع النساء، استغفرت ساعتها

(١) هذه الحالة يعانى منها شباب كثيرون، وكثيراً ما يتقدمون لخطبة الفتيات وبدون سبب واضح يتعدون أو يفكون الارتباط بسبب وساوسهم هذه، فيظن أهل الفتاة أو الفتاة نفسها أنها مسحورة، أو معمول لها عمل، والحقيقة غير ذلك، وهى أن هذا الشاب موسوس وبحاجة إلى العلاج هو وأمثاله، والعيب فيه وليس فى البنات. فعندما يتقدم مثل هذا الشاب لأى فتاة ويتركها فلا ينبغى أن تحزن، بل تفرح لأن الله أراد لها النجاة من الغم والهم الذى سوف تلاقيه لو تزوجت هذا الشاب لرفضه العلاج.

ويعانى هؤلاء من وساوس الدقة والترتيب، ويحبون النظام الصارم ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة، ويعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقى بالخوف من حدوث مصائب وأخطار بسبب أعمالهم غير الدقيقة، أو الإهمال المزعوم.

وزعلت جداً من نفسى وشعرت بالذنب الشديد، وحاولت أبعد الفكرة عن دماغى ولكنها لم تفارق عقلى حتى الآن، وأثرت على كل حياتى، وأهملت عملى وبيتى، وليس لى هم فى الدنيا إلا الفكرة الملحة ومقاومتها والاستغفار الكثير.

بعد الزواج زادت الأعراض لما اكتشفت أن زوجى عقيم وأنه لا أمل فى الإنجاب منه، فأخذت موعد مع دكتور النساء والولادة، وأخذ زوجى موعد مع دكتور الأمراض التناسلية. وعند تأكيد الموعد بالتليفون اكتشفت أن الدكتور مات. وبعد مدة اكتشفت أن دكتور الأمراض التناسلية مات هو الآخر. فربط عقلى بين عقم زوجى وموت دكتور النساء ودكتور الأمراض التناسلية بأن ربنا بيعاقبنى على الفكرة اللى فى دماغى وبينتقم منى، وإن أى دكتور أذهب له سوف يموت هو الآخر حتى لا تكون هناك أى فرصة للإنجاب. أنا كنت عارفة أن اللى فى دماغى ده وسواس، لكن كنت خايفة أروح لدكتور نفسانى من عشر سنين يشتمنى ويقولى: يا سافلة .. يا كافرة .. لو قلت له على اللى فى دماغى. ولّما اتشجعت ورحت للدكتور النفسانى قلت له: أنا آسفة أنا خايفة أنك تموت بسببى، وحكيت له الحكاية كلها، واستغربت لما رحت المرة اللى بعدها ولقيته لسه عايش.

الحالة (٦٦): المريض رجل متزوج عمره (٣٣) سنة يقول:

اللى تاعبنى الوسواس إنى كل ما شوف شنطة حد يبقى عندى رغبة شديدة أشوف اللى فيها، ولو معرفتش تيجى كتمة فى صدرى وقلق، وغالباً ما افتح الشنطة واشوف اللى فيها .. خايف يكون عقد بيتى، - وأنا عارف أنه بيت أرياف ملهوش عقد - فى الشنطة وحد يأخذه بعد موتى ويطرد عيالى من البيت.

وتقول زوجته: أنه يفتش أى شنطة أمامه، ولو مقدرش يشدها ويقطعها، ويلم أى ورقة فى الشارع ويظن أنها ربما تكون شيك أو وصل أمانة. ويلم أى حاجة فى الشارع: مسمار، ورقة، علبة، كرتونة بحجة أنها تنفع.

ولو حد عنده ومَشَىَ يبعت زوجته تنادى عليه وتحلفه أنه ما أخدش منه شنطة، وهو عارف أصلاً أن مفيش شنطة.

أى واحد نازل على السلم فى البيت يخرج يسألهم عن أى شنطة. عاوز ياخدنى معاه الشغل علشان ابحث عن أى شنطة واسأل الناس إن كان معاهم شنطة ولا لأ، ولذلك كل الناس بطلت ترد عليه من زهقهم منه.

دايما يلتفت يمين وشمال فى الشارع ويقلب أكياس الزبالة، أو كرتونة، أو صفيحة يدور فيها على شنطة. يصحينى بالليل أو فى الفجر علشان أشوف أى شنطة على شبابيك الجيران أو جنب الحيطان، أو على باب أى دكان يكون ناسيها أى إنسان. وعند رجوع الأولاد من المدارس يرفعوا أيديهم لأعلى ليعلنوا براءتهم من حمل أى شنط.

وكمان عنده خصلة أنه لما يعطى الناس الفلوس يرجع يسألهم ويتأكد أن الفلوس مش زيادة وعاوز يراجع الأوراق النقدية بعينه، ويكرر ذلك كثيراً. والتعب فى زيادة لدرجة أنه حابس نفسه فى البيت وأحياناً يلف أى حاجة على رقبته ويقول: أنا زهقان وعاوز اخلص من نفسى.

الحالة (٦٧): المريض طفل عمره (٨) سنوات تقول أمه:

ابنى قبل دخوله من أى باب أو خروجه منه لابد أن يقوم بالعد من واحد إلى سبعة. ولو لم يتمكن ، أو أخطأ فى العد فإنه يعيده مرة أخرى. ولابد أن يدخل

برجله اليمنى لاعتقاده أنه إن لم يفعل هذه الطقوس فإن حريقاً سوف يحدث فى البيت أو زلزال فيموت بسببه أمه وأبيه.

قبل البدء فى أى شيء؛ الأكل، أو القراءة، أو الكتابة، أو النوم لابد من التمتمة ببعض الكلمات والتى يفسرها أنها دعاء لأمه وأبيه لخوفه من موتهما إن لم يفعل ذلك.

عندما يجلس وحده فإنه يقوم بعمل حركات غريبة متكررة بفمه ورقبته ورأسه ويديه، (وشخصت من قبل طبيب الأعصاب أنها مرض كوريا أو الرقاص).

ولكن مريضنا كان يجلس فى العيادة ساكناً، وقال أن هذه الحركات تزيد عندما يكون غير مشغول بالحديث أو اللعب؛ فينشغل عقله بأفكار جنسية وتصورات يرى فيها أمه وأبيه وكل الناس عراة ويفعلون أشياء غريبة، فيحاول عقله دفع هذه التصورات بأفعال وحركات وكلمات تظهر على فمه ورأسه ورقبته ويديه تستهلك معظم وقته فى البيت والمدرسة.

الحالة (٦٨): المريض شاب أعزب عمره (٢٢) سنة:

هو طالب فى السنة الثانية بكلية الهندسة يعانى من تكرار غسيل يده مرات عديدة. وله زميل فاشل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر علي عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب فى الكلية. والذى زاد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بهندسة المنصورة، وبالتالى لا يمكن لمسها أو أى شيء من أدواتها (والتى لابد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكينة، ملابس، حذاء). ثم بدأ فى غسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (فلابد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من

المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها). وفى البيت لابد من غسيل يديه كثيراً (فلابد أن أخته التى تذهب للمنصورة تلمس أى شىء فى المنـــزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسيراً لعادة غسيل اليد، يبذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الحالة (٦٩): المريض عمره (٣٨) سنة مطلق يقول:

لما ادخل اشترى أى حاجة من أى محل أشك أنى لم أخرج من المحل، وأحس أنى لازم ادخل المحل عدة مرات لكى أتأكد أنى خرجت. ساعات أكون مكسوف ادخل تانى، أدخل اشترى حاجة رخيصة لكى أتأكد أنى خرجت، مع أنى متأكد أن الكلام ده كله تخاريف. لما افتح أى درج وأقفله أخاف أكون داخل الدرج، ولا أرتاح إلا لما افتحه وأقفله كذا مرة علشان أتأكد أنى لست بالداخل، مع تأكدى أن الكلام ده مستحيل. لما أعطى أى حد فلوس أرجع أسأله عدة مرات هو أخد الفلوس ولا لأ؟ والحكاية دى بتعمل مشاكل كثيرة مع البائعين.

لوشفت أى ورقة بيضاء وقلم فى أى مكان (عندى أو عند غيرى)أخاف أن يكون توقيعى موجود على الورقة وحد يستغلها ويطالبنى بأى فلوس، مع أنى متأكد إنى لا يمكن أن أوقع باسمى على ورقة بيضاء.

لما أشوف موس أو سكينة فى أى مكان أخاف أنه يقطع هدومى حتى ولو مقفول عليها.

الحالة (٧٠): المريضة فتاة عمرها (٢١) سنة تقول:

سمعت الناس بتقول لو الواحد مات وهو ساجد يدخل الجنة. تمنيت ودعيت ربنا إنى أموت وأنا ساجدة.

على الامتحانات بقيت خايفة إنى أموت فعلاً وأنا ساجدة؛ فبطلت الصلاة، ولكنى مازلت خايفة أموت. خايفة من الموت فى كل وقت، وبقيت خايفة أموت من الخوف.

بدأت أقرأ عن دلائل الموت؛ وجدت أنها منضبطة علىَّ تماماً. فى لجنة الامتحان شعرت بأعراض الموت، وضعت القلم وخلعت الساعة واستسلمت للموت، واتخيلت نفسى لما أموت، وكيف سأصل للبيت وأنا ميتة، ووقت الامتحان انتهى وأنا على هذه الحالة، وأصبحت كل حياتى انتظار الموت أو الخوف منه.



الباب الرابع

علاج الوسواس القهرى

علاج الوسواس القهرى

١- اختيار العلاج

غالباً ما يكون اختيار العلاج حسب شدة الوسواس وضعفه. فيبدأ العلاج النفسى (العلاج المعرفى السلوكى فقط أو العلاج المعرفى السلوكى والدوائى). ونوع الدواء يختلف حسب شدة الوساوس وعمر المريض. ففى الحالات البسيطة نستخدم العلاج المعرفى السلوكى فقط، وعند شدة الوساوس القهرية نضيف الدواء أو نستخدم الدواء فقط. وفى المرضى صغار السن غالباً ما نستعمل العلاج المعرفى السلوكى فقط.

٢- العلاج المعرفى السلوكى

يتكون من العلاج المعرفى والعلاج السلوكى:

أ- العلاج السلوكى:

ويشمل التعرض ومنع الاستجابة:

التعرض يعتمد على حقيقة أن القلق عادة ما يقل بعد مواجهة الشىء المثير والمقلق والمخيف فترة كافية. وهكذا فالمرضى الذين لديهم وساوس متعلقة بالجراثيم لابد وأن يبقوا فى مواجهة أو ملامسة الأشياء التى يظنون أنها ملوثة حتى يختفى القلق المتعلق بها. وبتكرار التعرض يتعود المريض على المثير أو الشىء المخيف ويقل القلق حتى يصل إلى درجة لا يخاف فيها أبداً من مواجهة المثير المسبب للوساوس. ولكى يتم عمل تعرض

ناجح لابد وأن نساعد المريض لكى يتوقف عن الطقوس الوسواسية والسلوك التجنبى (أى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوساوس)؛ كمثال المريض الذى يخاف الجراثيم لا ينبغى فقط ملامسة الأشياء التى يظن أنها ملوثة ولكن لابد أن ينتهى عن الطقوس المصاحبة كغسيل اليد عدة مرات حتى ينتهى القلق.

ب- العلاج المعرفى

أما العلاج المعرفى والذى لابد أن يضاف إلى العلاج السلوكى فيتلخص فى مقاومة وتغيير الأشياء والأفكار الخاطئة فى حسابات الخطر أو تضخيم الإحساس بالمسئولية الشخصية والذى يلاحظ غالباً فى مرضى الوسواس القهرى.

فقد ظهر أن هذه المفاهيم والمواقف الخاطئة لها دور كبير فى وجود واستمرار أعراض الوسواس. لذلك يجب مناقشتها وتغييرها لما لها من أثر على السلوك.

٣- نوع الدواء

لقد ثبتت فاعلية الدواء فى علاج الوسواس القهرى فى محاولات ودراسات كثيرة وفى الواقع العملى. ومن بين المجموعات الدوائية فى علاج الوسواس القهرى مجموعة تقوم بتثبيط استرجاع مادة السيروتونين إلى داخل الخلية العصبية.

وتتميز هذه المجموعة بقلة الأعراض الجانبية وهى من أكثر الأدوية فاعلية فى علاج الوسواس القهرى. ولكن إذا لم يتحسن المريض على الجرعات الدوائية المعتادة، وجب زيادة الجرعة تدريجيا خلال (٤ - ٨) أسابيع.

وإذا حدث تحسن جزئى على الجرعة الدوائية المعتادة وجب زيادة الجرعة إلى الحد الأقصى المسموح به خلال (٥- ٩) أسابيع من بدء العلاج ويعتبر الدواء غير

فعال ويجب تغييره إلى مجموعة أخرى أو إضافة دواء آخر إذا لم يشعر المريض بتحسن خلال (٢ - ٣) شهور.

وعند التحسن الكامل يجب الاستمرار فى تناول الدواء، لأن هناك مرضى بحاجة إلى العلاج المستمر لظهور الأعراض بعد ثلاث أو أربع مرات من المحاولات العلاجية خصوصاً فى حالات الوساوس الشديدة التى تؤثر على العمل والنشاط الاجتماعى للمريض ويبقى حساب المصالح والمفاسد:

هل تكلفة الدواء والانتظام عليه وتحمل الأعراض الجانبية أشد أم تحمل الوسواس القهرى؟ حيث أنه يسبب ارتباكاً فى حياة المريض المهنية والاجتماعية، الإجابة عند المريض.

هناك مرضى كثيرون يرفضون العلاج، ووجد عند رفض الدواء أو عدم الانتظام فى العلاج السلوكى وواجباته ونشاطاته أن للوسواس.أعراض لها تأثيرات نفسية هامة ترمز إلى شىء ما، تجعل المريض يقاوم الإقلاع عنها.

وهنا يأتى دور الطبيب النفسى ليتأمل ويغوص فى أغوار النفس ليكتشف أسباب الرفض مما يؤدى إلى تحسن حالة المريض.

وعلاج الوساوس القهرية والنفسية عموماً ليست بالمهدئات أو المخدرات كما يظن البعض، وهى أدوية لا تؤدى إلى الإدمان كما سبق وأوضحنا فى المقدمة حتى لو استخدمت لفترات طويلة بشرط أن تكون بناء على الوصف الطبى المتخصص والمتابعة الجيدة، وحينئذ يحدث التحسن تدريجياً وأحيانا يحدث ببطء، لذا يجب على المريض أن لا يفقد الأمل، وليعلم أن الأعراض الجانبية إن وجدت غالباً ما تزول بعد عدة أيام من الاستمرار على العلاج.

- ليس هناك علاج واحد مناسب لكل إنسان، حتى ولو لم يتم التحسن لفترة طويلة أو زاد المرض أو ظهرت أعراض جانبية. عليك بمراجعة الطبيب النفسي لتعديل الجرعة أو تغيير الدواء.

- التحسن واختفاء الأعراض لا يستلزم وقف الدواء بدون الاستشارة الطبية تماماً مثل الأمراض العضوية الأخرى فهناك من يشفى بإذن الله تماماً، ومنهم من يتحسن جزئياً والقليل النادر الذى يستمر معه المرض لفترات طويلة وهؤلاء على الأرجح من يرفضون العلاج المعرفى السلوكى.

- كثيراً ما يؤنب المريض نفسه ويشعر أن له دوراً فى حدوث هذه الوساوس لضعف نفسه أو قلة إيمانه، فنقول له إن السبب يرجع إلى المرض الذى لابد من علاجه أولاً، وثانياً يمكنك أن تطمئن نفسك وتخلصها من الإحساس بالذنب بما جاء عن النبي ﷺ قال: «إن الله تجاوز لأمتى ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به (رواه مسلم)، وعن أبى هريرة رضي الله عنه قال: جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: «إنا نجد فى أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: ذاك صريح الإيمان. (رواه مسلم).

فقد أخبر النبى ﷺ أن الله عفا عن حديث النفس إلا أن تتكلم أو تعمل به. فالفارق كبير بين حديث النفس وبين الكلام، وأخبر أن الإنسان لا يؤاخذ إلا عندما يتكلم به، والمراد حتى ينطق اللسان باتفاق العلماء وأما فى الأفعال القهرية فنقول للمريض حاول وتجلد واستعن بالله ولا تعجز مع العلاج السلوكى والدوائى.

وسئل النبي ﷺ عن الوسوسة فقال: تلك محض الإيمان. ومعنى قوله ﷺ: ذاك صريح الإيمان، أو تلك محض الإيمان: أن استعظام الكلام به هو صريح الإيمان فضلا عن الخوف منه والنطق به وهذا يعنى استكمال الإيمان ونفى الريبة والشكوك عن صاحبه.



مسار مرض الوسواس القهرى ومآله

أكثر من ٥٠ % من مرضي الوساوس القهرية يظهر عندهم المرض فجأة وبدون مقدمات وبداية المرض فى كثير منهم يحدث بعد حادث مقلق مثل: كشف هيئة لوظيفة مرموقة - خلال وبعد اختبارات آخر العام - بعد الولادة - مشكلة فى العلاقة الخاصة بين الزوجين - موت إنسان عزيز.

ونظراً لأن كثيراً من المرضي يخفون أعراض المرض، فإنهم لا يستشيرون الطبيب النفسي إلا بعد سنوات عديدة من المعاناة والمكابدة.

وتختلف المعاناة من مريض لآخر، فهناك من تخف أحياناً شدة وساوسه وتزداد فى أحيان أخرى. وهناك المريض الذى يعانى منها بصفة دائمة وثابتة.

وبصفة عامة يمكن القول أن هناك ٢٥ % من المرضي يتحسنون تحسناً ملحوظاً بل ويشفون بإذن الله. وهناك ٥٠ % من المرضي يتحسنون وهناك ٢٥ % من المرضي لا يبدون أى تحسن بل وأحيانا تزداد معاناقم خصوصاً من لا يقبلون على العلاج الدوائى، أو السلوكى المعرفى.

أيضاً وجد أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون الوساوس القهرية لفترة طويلة وقعوا فى حبائل الاكتئاب، ولوحظ عليهم الحزن وعدم الاهتمام وفقد الشهية والوزن، وغير ذلك لطبيعة المرض المقلقة والمتعبة وعجز المريض عن دفعها، لكن بعد العلاج تتحسن هذه الأعراض الاكتئابية.

الباب الخامس

البرنامج العلاجى

البرنامـج العـلاجـى

- يبدأ البرنامج العلاجي بتقييم مدى المعاناة والضيق والقلق من أعراض الوسواس القهرى.

- بالرجوع إلى قائمة الأعراض سالفة الذكر.

ضع علامة (√) علي الأعراض التى تعانى منها ثم أنقل هذه الأعراض مرتبة على حسب شدهما فى ورقة منفصلة.

- حدد العرض المذكور ومدى المعاناة منه وشدهما كالآتى:

العـــرض	الدرجة
✍ عرض خفيف الشدة (يسبب إزعاج وقلق قليل)	٢
✍ عرض متوسط الشدة (يسبب بعض القلق والمعاناة)	٥
✍ عرض غير محتمل (يسبب الكثير من القلق والمعاناة)	١٠

أ- الوســـاوس

وهى مجموعة من الدوافع والأفكار والصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التى تتطفل على عقل المريض وتراوده وتعاوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها، ويعانى المريض كثيراً منها لسخفها وعدم فائدهما وغرابتها وتسببها لكثير من القلق والإزعاج.

١- وساوس الدقة والترتيب:

وتشمل الاهتمام والانشغال الشديد بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي ..الخ.

مسلسل	العـــــرض	شدة المعاناة	الدرجة
١	الاهتمام بالترتيب الشديد فى....	عرض خفيف	٢
٢	الانشغال بالتماثل والتوازي فى....	عرض متوسط الشدة	٥

٢- وساوس التخزين وجمع الأشياء:

وتشمل............

عمل جدول كالسابق

٣- وساوس التلوث والقذارة:

وتشمل............

عمل جدول كالسابق

٤- وساوس جسمية وجسدية:

وتشمل............

عمل جدول كالسابق

٥- وساوس جنسية:

وتشمل............

عمل جدول كالسابق

٦- وساوس التكرار:

وتشمل..........

عمل جدول كالسابق

٧- **الوساوس الحمقاء والمخاوف والشكوك:**

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٨- **الوساوس المتعلقة بالدين والأخلاق:**

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٩- **وساوس**...........:

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

١٠-......................

١١-......................

ب- الأفعال القهرية

وهى أعمال عقلية وذهنية واعية وسلوكيات متكررة جبرية، استجابة لأفكار وسواسية، لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الوساوس ولا يستطيع المريض مقاومتها وهى تستحوذ عليه.

وهى أفعال يؤديها المريض بهدف تحقيق الراحة المؤقتة.

١ - **التكرار والدقة والعد والترتيب:**

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٢ - **المراجعة والفحص** القهرى:

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٣ - **الغسيل والتنظيف المتكرر:**

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٤ - التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم:

وتشمل...........

عمل جدول كالسابق

٥-.........................

٦-.........................

جـ- الأعراض التجنبية

السلوك التجنبي يعنى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوساوس. ومثال ذلك: المريض الذى يخاف الجراثيم فلا يقوم بالسلام

ومصافحة الأيدى. وكذلك المريضة التى تخاف من ذبح ابنتها تتجنب استعمال السكاكين والمقصات.

وأيضاً المريضة التى تخاف من دفع زميلاتها على السلالم فى المدرسة فلا تذهب إلى المدرسة أو تتجنب القرب من زميلاتها.

– على المريض كتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء التى يتجنبها بسبب الوساوس القهرية.

– حدد درجة تجنبك لهذه الوساوس على مقياس يبدأ من (صفر) وينتهي بـــ (١٠).

مثال:

صفر: أنا لا أتجنب هذا الموقف نهائيا.

٥ : أنا أتجنب هذا الموقف نصف الوقت تقريباً.

٨ : أنا أتجنب هذا الموقف معظم الوقت.

١٠: أنا أتجنب هذا الموقف تماماً كل الوقت.

	المواقف والأماكن والأشخاص والأشياء التى أتجنبها	درجة التجنب لهذه المواقف (صفر – ١٠)
١–	مرتبة على حســـب شدتهـــا	صفـــر
٢–		....
٣–		....
٤–		....

تحديد الأعراض التى سنبدأ بعلاجها

- مرضى الوسواس القهرى يعانون من عدة أعراض فى نفس الوقت، فلا داعى لفقدان الأمل حيث أن هذا هو المعروف فى هذا المرض.

- سوف نبدأ فى علاج عرض واحد فقط وهو أكثر عرض يسبب الإزعاج والضيق والمعاناة فى الحياة اليومية والاجتماعية والعملية.

- بعد أن تنتهى من علاج أشد الأعراض سوف نبدأ فى علاج الأعراض الأقل شدة وهكذا حتى تنتهى كل الأعراض.

- رتب كل الوساوس والأفعال القهرية والتى أخذت صفة عرض شديد أو غير محتمل أو درجة (١٠) فى جدول تصنيف الأعراض على حسب شدة المعاناة (الجداول السابقة).

- أعد ترتيب هذه الوساوس والأفعال القهرية الشديدة والتى ذكرت فى الجداول السابقة على حسب شدتهم فيما بينهم ورتبهم بالأرقام ١، ٢، ٣ .... وسوف نبدأ بعلاج رقم (١).

- نفس الأمر سوف يتكرر فى علاج الأعراض التجنبية على حسب شدتها.

ملاحظات على الخطة العلاجية

- من المعلوم لكل من المريض والطبيب والصديق أن استبصار المريض أو معرفته بمرضه وتشخيصه لا يؤدى بالضرورة إلى تغيير فى مشاعر المريض وسلوكه. ومهما كان المريض على علم كامل بقلقه ووساوسه وأفعاله القهرية فلن يعدل هذا من سلوكه إرادياً قبل معالجة الأسباب الرئيسية لمرضه وقبل الدخول فى خطة العلاج التى تحدد له بمعرفة الطبيب المعالج طبقاً لأعراضه.

– يجب أن يتحلى المريض بالصبر على جرعة الدواء ومدة استخدامه التى قد تطول أحياناً. فطبيبك لم يختر هذا المرض. والذى تعانيه هو مرضك، وهو ابتلاء من الله لك ولابد من التسليم بقضاء الله. والذى فى يدك وفى يد طبيبك هو البدء فى العلاج. ودفع قضاء الله (المرض) بقضاء الله (العلاج) إن شاء الله.

نلاحظ أن المرضى تقل طقوسهم المرضية خارج المنـــزل وأمام الأغراب.

ونلاحظ أيضا أنهم عند إعطائهم التعليمات العلاجية لتنفيذها وحدهم، أو مع أسرهم لم يتقدموا كثيراً، وهذا يعنى أهمية مشاركة الطبيب النفسى فى الخطة العلاجية.

بعد عمل التقييم السابق سيتم عمل قائمة بالمواقف التى تسبب لك القلق، وبالتالى التجنب لتلك المواقف، مرتبة حسب مستوى القلق الذى تسببه. ومن هذه القائمة سوف نعرف من أين نبدأ. وسوف نقوم بعمل مقياس للقلق له (١٠) درجات، يعادل معظم المواقف المثيرة للقلق والتى تعانى منها بسبب أى عرض من أعراض الوسواس القهرى.

صفر = لا يوجد قلق مطلقا.

٢ = قلق قليل.

٥ = قلق متوسط.

١٠ = قلق غير محتمل.

– من المؤكد أن القائمة سوف تشمل مواقف مثيرة للقلق فى مستويات مختلفة، ولابد أن تكون متدرجة فى مستوى القلق الناتج منها.

– تحديد مستوى القلق يجب أن يكون مبنياً على ما تعتقده أنت أنك سوف تستشعره لو واجهت هذا الموقف المقلق. ولكل حالة جدول خاص يناسبها.

مثال ١:

الفعل القهرى للتأكد من أنك لم تنـــزع فيشة السخان: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شئ ما من الرجوع والتأكد؟

مثلا تقول أنها (٤ درجات) أو (تحت المتوسط).

مثال ٢:

الفعل القهرى لكثرة غسيل اليد: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شئ ما من غسيل يديك عدة مرات بعد لمس مريض بمستشفى الحميات؟

مثلا تقول أنها (٦ درجات) أو (فوق المتوسط).

مثال ٣:

الفعل القهرى للرجوع إلى البيت للتأكد من غلق الباب جيداً بعد الخروج: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شئ ما من الرجوع والتأكد؟

مثلا تقول أنها (٩ درجات) أو (قلق شديد).

من القائمة الأساسية يمكنك عمل قوائم أخرى صغيرة لمواجهة موقف أو فعل تجنبى معين.



علاج الأفكار الوسواسية

لا يستطيع أحد منا أن ينكر أنه قد جاءته ذات يوم أفكار متطفلة أو دخيلة، أو غير مرغوبة، ولا تتفق مع مبادئه وشخصيته واتجاهاته. ومريض الوسواس القهرى هو أحد الذين تنطبق عليهم القاعدة السابقة بالإضافة إلى أنه لديه حساسية شديدة من مباغتة هذه الأفكار لعقله. فيبدأ فى محاولة تخفيف شعوره بالقلق والإحساس بالذنب فيتبع أسلوب التجنب والهروب من هذه الأفكار. وللأسف فإن هذه المحاولات تبوء بالفشل عادة وتقوى وتكبر الأفكار الغريبة وتصبح أشد وأقوى.

ولكى نطمئن مريض الوسواس نهمس فى أذنه قائلين:

دع القلق واطمئن لأنك لن تنفذ هذه الأفعال الرهيبة لأن عقلك غير مقتنع بهذه الأفكار السيئة، أو الأفعال الخطيرة، أو الإهمال المزعوم أو الصور الجنسية أو الإساءات الدينية التى تخطر ببالك.

بعض المرضى تصاحب أفكارهم الوسواسية طقوس خاصة للسيطرة على القلق والإزعاج الناتج من هذه الأفكار والخوف من تنفيذها. وبدلاً من تحقيق الهدف فإن العكس هو الذى يحدث وهو زيادة القلق والمعاناة. فيلاحظ قيام المرضى بأفعال خفية لمحاولة تقليل القلق والتى لا يلاحظها الآخرون.

مثال: تكرار ذكر دينى معين مئات المرات بدون أى تدبر .. أو الهمس بكلمات: أنا لا يمكن أعمل كده أبداً

أنا برىء من هذا الكلام إلى يوم الدين

أو قراءة آيات معينة مئات المرات بدون أن يكون هناك دليل أو سند من الدين.

وهنا لابد من الإقرار أن كل هذه الأفكار لا تعنى شيئاً وكل ما تعنيه أن المصاب بها هو إنسان مريض بالوسواس القهرى وبحاجة ماسة للعلاج.

ومشكلة المريض تكمن فى تفسير الأفكار الدخيلة على عقله. فيبدأ المريض فى تفسير الفكرة وكأن لها نفس حقيقة الفعل. أى كأن المريض قد قام إراديا، أو كأنه يريد هذه الأفكار أو يعتقدها أو يؤمن بها. فتبدأ محاولات تجنبها والسيطرة عليها والتحكم فيها لتقليل القلق الناتج منها والطقوس الوسواسية الفكرية. ونتيجة لذلك يقل القلق ولكن مؤقتاً. وهكذا تدور دائرة الوسواس.

يبدأ الوسواس بفكرة أو صورة أو رغبة تقفز إلى العقل فتسبب اضطراباً وإحساساً بالذل والذنب والخجل والخوف ودائماً ما تكون ذات مغزى عدوانى أو جنسى أو كفرى.

فيبدأ الشك فى كل مظاهر الحياة والأفكار والمشاعر ومثال ذلك:

١- الرجل المحب لأولاده وفجأة تأتيه فكره أو اندفاع لعمل شئ يضرهم أو يؤذيهم .. (مجرد فكرة).

٢- رجل متدين تقفز إلى عقله أفكار ومواضيع دينية كفرية لمخالفة الشرع أو سب أشياء مقدسة عزيزة على القلب فيشعر المريض بالذنب والحزن.

٣- المريضة التى يوسوس لها عقلها أنها كلما سجدت فإنها تسجد للشيطان وليس لله. فتركت الصلاة خشية أن تكون هذه الفكرة حقيقية وصلاتها للشيطان وليست لله.

٤- الرجل الفاضل المسئول الذى تأتيه وساوس ودوافع لعمل حريق فى بيوت الجيران أو دفع إنسان يمشى على الرصيف أمام السيارات.

٥- الزوج الفاضل الموفق مع زوجته جنسياً وقد آتاه وسواس فى شكل صور ودوافع لممارسة الشذوذ الجنسى.

٦- الفتاة حديثة البلوغ التى تدينت والتزمت وأصابها الوسواس فى صورة شك فى صحة الوضوء أو الصلاة أو عدم الإخلاص أو الرياء أو الشرك لمجرد أى فكرة صغيرة تخطر ببالها ولا تستطيع أن تتخلص منها.

٧- الشاب المتزوج حديثا (أو الفتاة) والمشغول بمسئوليات الأبوة (أو الأمومة) من الممكن أن يعانى من وساوس ومخاوف الإضرار بأولاده فى المستقبل عندما ينجب.

٨- الفتاة التى عقد قرانها وتذهب لطبيبة النساء قبل الزواج لشكها فى عدم سلامة بكارتها. وتكرر الذهاب ولا يتوقف عقلها عن التفكير فى هذه الفكرة أنها ليست على ما يرام وكل حين تؤجل الزفاف.

وتعليقاً على ما سبق يمكننا القول إن مريض الوسواس القهرى هو فريسة الشكوك والمخاوف التى تصيب الناس عادة أثناء مراحل حياتهم. لكن مريض الوسواس لا يترك هذه الأفكار تمر مرور الكرام مثل كل الناس ولكنه يضخمها ويكبرها ويصبح أسيراً لها من كثرة التفكير فيها ومحاولة وقفها.

كيف يحاول المريض التحكم فى الوساوس القهرية؟

١- الانتباه واليقظة الشديدة لأى فكرة تخطر على البال:

أ- مثل راعى الغنم المنتبه على غنمه والذئب قريب منه يتحين أية فرصة (المريض هو الراعى، والذئب هو الفكرة).

ب- مثل رجل الأمن اليقظ الذى يرى السارق من بعيد يحوم حول المبنى فيصبح عقله منشغلاً بالقبض عليه. هنا ينطبق نفس الكلام على المريض فيصبح عقله منشغلاً بإمساك أى فكرة من هذه الأفكار ولكن بصورة عصبية بل ويتحين العقل فرصة حدوث أية فكرة من الأفكار مرات ومرات، ويصرف طاقته لمنعها أو السيطرة عليها.

الفكرة الوسواسية: مثل البلطجى المجرم الفتوة الذى لا يساوى أى شئ وليس له قيمة، يحسب له الناس ألف حساب، ويصبح شيئاً مهماً ويستحوذ على تفكيرهم وهو تافه لا يستحق هذا الاهتمام.

هذه المحاولات لكبت أو وقف هذه الأفكار تصبح أكثر وضوحاً. ولن تتعدى نتيجة هذه المحاولات ما يحدث عندما تأمر أحداً ما قائلاً له:

فكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة.

ثم تقول له لا تفكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة نصف ساعة.

ترى كم مرة ستقفز فكرة المكعب الكروى أو الكرة المكعبة إلى العقل؟

إن هذه المحاولات لوقف هذه الأفكار سوف تزيد، وبالتالى يزداد معدل حدوث هذه الفكرة.

٢- أحياناً ما يقوم المريض بأداء طقوس خفية بهدف عدم فعل أو معادلة الفكرة وهو ما يسمى بالمناجاة الصامتة فيقول مثلا فى السر:

- «اغفر لى يا رب هذه الأفكار.

- «أنا لا يمكن أعمل كده.

- «أنا أحب أولادى جداً.

٣- أو معادلة الفكرة بفكرة أخرى أو صورة جميلة أو العد الخفى لأرقام يظن أنها تجلب الحظ، (وهذا ظن خاطئ).

٤- وأحياناً أخرى يقوم كثير من المرضى باختبار أنفسهم فيما يتعلق بأفكارهم الوسواسية وسلوكهم الغريب وأمثلة ذلك:-

أ- الأم التى تخشى من ذبح ابنتها الوحيدة إن هى أمسكت بسكين، وبالتالى تتخلص من كل سكاكين البيت أو تضع الأم السكين على رقبة ابنتها لكى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل ذلك.

ب- الرجل المتدين المحترم الذى يعانى من فكرة وسواسية أنه شاذ جنسياً فيقوم بإحضار صور رجال عراة ينظر إليها لكى يطمئن نفسه أنه لن يثار جنسياً، وبالتالى يطمئن أنه غير شاذ!!

جـ- الرجل الذى يخاف من الفكرة الوسواسية أنه سيلقى بطفله الوليد الحبيب من النافذة إن هو حمله لكى يلاعبه ويهدهده فيقوم باختبار نفسه بحمل الطفل والوقوف بجانب النافذة لكى يختبر نفسه أنه لن يفعل ذلك.

وهذه الاختبارات هدفها هو معادلة الأفكار المتطفلة على العقل والحصول على الراحة المؤقتة من القلق الذى تسببه هذه الأفكار، ولذلك فهى تجعل الشخص أسيراً لهذه الأفكار الواسواسية.

وقبل أن الشروع فى ذكر الخطوات العلاجية يجب التنويه إلى عدة نقاط هامة:

- ليس كل علاج ينتفع به كل مريض.

– على الطبيب المعالج أو الصديق المشارك أو أحد أفراد الأسرة المتطوع بالمشاركة فى عملية العلاج، أن يستخدم أحد هذه الطرق والصبر عليها وتكرارها دون ملل، حتى تؤتى ثمارها ولا ينتقل إلى الطريقة التالية إلا عند الضرورة وهى عدم التحسن أو التحسن الجزئى.

– ثبت أن استعمال هذه الطرق العلاجية عن طريق المريض وحده لا يجدى لذلك يجب استخدام طريقة المشاركة العلاجية ويستحسن أن تكون عن طريق الطبيب النفسى.

خطوات العلاج:

١ – وقف الفكرة الوسواسية

– دع المريض يردد الفكرة الدخيلة على عقله عدة مرات أمامك.

– اجعل المريض يغلق عينيه أثناء ذلك وهو يردد الفكرة وفى هذه الأثناء قل له وأنت بجانبه بصوت عال وواضح:

«أوقف هذه الفكرة الآن. كف عن التفكير فيها.

– هنا على المريض أن يصر على أن أفكاره قد توقفت، وعليه تكرار هذه العملية مرات عديدة.

– عزيزى المريض حاول تكرار التجربة ولكن مع نفسك. تصور أنك تهمس لنفسك بالفكرة الدخيلة ثم فجأة قل لنفسك: أوقف التفكير، واقطع هذه الأفكار المتلاحقة. وإذا عادت الأفكار – وبالطبع سوف تعود – حاول وقفها ومنعها بنفس الطريقة السابقة وذلك بمجرد أن تبدأ، ولا تدعها تسترسل فى عقلك قدر استطاعتك.

– من الممكن وقف الفكرة عن طريق استبدالها بفكرة أخرى مقبولة بأن تتصور منظراً طبيعياً جميلاً مثل بحر ذو أمواج هادئة له لون أزرق صافى وأنت تجلس أمامه على رمل ناعم وبجوارك مظلة (شمسية) ومعك صديق حبيب تتسامر معه وترى منظر غروب الشمس أو الشروق أثناء جلوسك هناك.

– أو تخيل نفسك قد قمت بزيارة إلى المنتزه، وشاهدت الأشجار الباسقة والخضرة اليانعة وتجئ إليك نسمات الهواء، وصوت العصافير ورائحة الأزهار الزكية وأنت تفترش الخضرة والأطفال يلعبون حولك أو تخيل نفسك فى الطريق وأمامك إشارة المرور الضوئية وعقلك يركز فى تغيير الألوان من أحمر إلى أصفر إلى أخضر أو العكس. أو اترك العنان لعقلك لأى فكرة أخرى.

– يمكن للمريض أن يستخدم مثيراً مؤلماً مثل جذب أسورة مطاطية من على معصم اليد أو الجبهة، وتركها بسرعة لتترك ألماً كافياً، ينبه عقله لوقف تكرار الفكرة الوسواسية.

٢– اقبل وجود الفكرة وعش معها

أ– ثم ننتقل معك الآن إلى فكرة جديدة تجعلك تعيش بشكل أفضل مع بعض الأفكار الدخيلة عليك وتقاوم تأثيرها السلبى وذلك عن طريق:

– اقبل الفكرة – مهما كانت – وعش معها ولكن عليك مقاومة الإلحاح على تجنبها أو معادلتها. فقبول وجود الفكرة يتطلب ترك هذه الفكرة بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثر بها، تماماً مثل فكرة قبول القطار ومروره من أمام البيت الذى تسكن فيه أو تتخيل ذلك كل وقت وكل يوم.

- هل منع مرور القطار وصوته العالى أحداً من النوم أو الأكل؟ أو دخول دورة المياه؟ أو الوضوء أو الصلاة؟ أو المذاكرة أو التفكير؟ أو كتابة رسالة لصديق؟ أو ذكر الله؟

الجواب لا وبعد مدة سنعيش حياتنا وكأن القطار غير موجود.

والذكى من يفعل ذلك بمجرد أن يسكن بجوار طريق القطار.

والتعيس من يعيش يسب ويلعن القطار ويضع يديه على أذنيه ولا يذاكر حتى يمر القطار وينتهى الصوت.

بعد أن عرضنا أهمية اعتبار الوساوس وأثرها على العقل، كأثر صوت القطار لمن يسكنون بجوار طريقه، وأهمية تجاهل ذلك الصوت والعيش معه سنجد أن هذا الصوت سيتلاشى من الوعى والإدراك تدريجياً وكأنه غير موجود.

وهذا ما سيحدث بالتحديد مع أثر الوساوس على العقل.

ب - أحيانا يكون تخيل هذا الموقف (موقف القطار) صعب وبالتالى ستكون نتائجه غير مرضية. ولذلك سأسدى لك نصيحة أكثر جرأة وهى أن تقوم بركوب القطار فعلا وتجلس فى عربة القطار التالية للقاطرة ذات الصوت العالى. وحدد جزءاً معيناً من القرآن أو عدداً من أحاديث النبى ﷺ أو أى معلومة أخرى لديك فى حدود صفحتين وابدأ فى حفظ هذه الواجبات وأنت فى تلك العربة، وفى وجود الصوت العالى الحقيقى، واجعل لك رحلة يومية من أول خط القطار إلى آخره (قطار الضواحى) حتى تقوم بحفظ المطلوب منك.

- سوف تجد أن مجرد نجاحك فى الحفظ والتركيز وتجاهل عقلك للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف مراراً وتكراراً، سيجعلك تنجح فى تجاهل أثر

الوساوس على العقل. وسيجعلك تنجح فى ممارسة حياتك بعد ذلك وأنت تتجاهل الأفكار الدخيلة والمتطفلة على العقل، تماما كتجاهلك لصوت القطار العالى وإزعاجه الشديد لك.

٣- أسلوب مراقبة الذات

تستعمل هذه الطريقة مع المرضى الذين لديهم دافع قوى ورغبة أكيدة فى العلاج. ويشترط وجود علاقة جيدة وثقة بين المريض والطبيب لأنه فى هذه الطريقة سوف يزيد مستوى القلق فى أول الأمر مما يدفع المريض لترك العلاج أو تغيير الطبيب.

يطلب من المريض عمل جدول فى ورقة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء طولية كما هو موضح:

مسلسل	الفكرة الوسواسية	مرات حدوثها	المجموع
١			
٢			
٣			
٤			

يقوم المريض بكتابة الفكرة فى العمود الأيمن.

يقوم بوضع علامة √ فى العمود الأوسط كلما حدثت الفكرة ثم يقوم آخر اليوم بتجميع عدد العلامات ثم يقوم بتعليق نتيجة اليوم السابق بجانب الجدول الجديد.

وقد لوحظ أن المرضى عند كتابة عدد مرات حدوث الفكرة أصابهم القلق وزاد معدله فى الأيام الأولى. ثم أخذ فى التراجع يوماً بعد يوم مما حدا بأفراد الأسرة والمحيطين بمدح المريض والثناء عليه مما شجعه أكثر على تجاهل الأفكار وعدم العراك معها، لرغبته فى الشفاء ورغبته أيضا فى سعادة أسرته.

وأيضا لأن المريض عند وضع العلامات عند حدوث أى فكرة وجمعهم آخر اليوم يشعر أن ذلك فيه تضييع لوقته وعمله مما يساهم فى دفع المريض لتقليل اهتمامه بوساوسه وبالتالى يقل رصده للعلامات والالتفات إلى حياته وعمله. وعند تكرار التجربة يوم بعد يوم يقل معدل حدوث تلك الأفكار وبالتالى القلق المصاحب لها.

٤- مواجهة الأفكار الدخيلة

يمكنك أن تواجه أفكارك الدخيلة على عقلك بالتعود على وجودها وأثرها المؤلم، لأنه غالباً ما يشعر المريض عند وجودها بالخوف والفزع وما يصاحب ذلك من أعراض فسيولوجية مثل دقات القلب وجفاف الحلق وعرق الأيدى وشحوب الوجه وبرودة الأطراف، فالمواجهة هنا تعنى إزالة حساسية العقل لهذه الأفكار. وذلك يشمل تحديداً تعريض النفس لهذه الأفكار الوسواسية مراراً وتكرارا حتى يتعود العقل عليها ويتضجَّر منها وهذا يعنى قبول وجود هذه الأفكار بدون المشاعر المصاحبة لها من خوف وفزع وقلق وعدم راحة. أى بتكرار الفكرة المزعجة والمقلقة تفقد قوتها وتأثيرها عليك.

طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها

١- تدريبات التعرض بالكتابة

أ- اكتب على ورقة مقسمة من الوسط بطريقة طولية على يمين الورقة اكتب الفكرة بالتفصيل وعلى الشمال درجة القلق الناجم عنها كما وضحنا قبل ذلك (**لا يوجد - قليل - متوسط - شديد - غير محتمل**) وسنبدأ بالأفكار غير المحتملة ثم الشديدة ثم المتوسطة وهكذا، أو العكس.

درجة القلق	الفكـــرة	مسلسل
		١
		٢
		٣
		٤

ب- امنع نفسك من تجنب الفكرة أو البدء فى الطقوس الوسواسية لمنع القلق.

جـ - ارجع إلى يمين الورقة واكتب على السطر التالى نفس الفكرة مرة أخرى وسجل على يسار الورقة درجة القلق الناتج عنها مرة أخرى أيضاً.

د - كرر الخطوات السابقة (أ، ب، جـ) إلى أن تقل درجة القلق أقل من المتوسط أو قليل ربما تضطر إلى كتابة الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل القلق فى التناقص. وعندما يحدث ذلك ابدأ فى علاج فكرة أخرى تليها فى الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، جـ).

٢- تدريبات التعرض بالتسجيل

أ - باستعمال جهاز تسجيل سجل الفكرة مرات عديدة تصل إلى (٣٠) مرة.

ب - شغل المسجل واستمع للفكرة مرات ومرات واحذر من عدم السماع أثناء عمل المسجل. واحذر من تشتيت ذهنك وسمعك عن الانصات.

جـ- لاحظ درجة القلق بعد كل سماع واكتبه وأعد سماع المسجل.

د - كرر الخطوات (أ، ب، جـ) حتى تقل شدة القلق (أقل من متوسط أو قليل) ربما تضطر إلى سماع الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل

القلق فى التناقص وعندما يحدث ذلك ابدأ فى علاج فكرة أخرى تليها فى الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، جـ).

- لابد أن تعلم أن الهدف من هذه التدريبات هو مساعدتك على العيش مع أفكارك المزعجة بل والمخيفة أحياناً بقليل من القلق وعدم الارتياح.
- لابد أن تعلم أيضا أن جوهر المشكلة يكمن فى تفسير معنى الفكرة وهو الذى يحدد كيف يتصرف الناس؟
- ومع أنه من غير المعقول أن نتوقع اختفاء هذه الأفكار الوسواسية بصورة كاملة فإنك سوف تستشعر راحة كبيرة بمجرد فهمك وتأكدك أن الفكرة هى مجرد فكرة لا أكثر.



الباب السادس

دور الأسرة فى العلاج

دور الأسرة فى العلاج

إن من يعانى الوساوس القهرية لا يستطيع التحكم فى الدوافع القهرية التى تسوقه إلى تنفيذ طقوسه الوسواسية. فالمشكلة تكمن فى وجود عدم توازن كيميائى فى المخ مما يؤثر على الأفكار والسلوك.

لذلك فهؤلاء المرضى لم يختاروا طواعية مرض الوسواس القهرى تماما كعدم اختيار المريض لمرض السكر أو ضغط الدم أو روماتيزم المفاصل.

- وموقف الأسرة الواعى حيال المريض يجب أن يكون مشجعاً ومساعداً للتغلب على استمرار تنفيذ الطقوس والأعراض المرضية.

وهذه بعض الإرشادات الهامة للأسرة لمساعدة المريض على الشفاء

- الكف عن انتقاد المريض أو لومه إذا لم يتحسن التحسن المتوقع من قبل الأسرة.
- لا تحكم على المريض بناءاً على تقدمه أو عدم تقدمه.
- قرار العلاج يجب أن ينبع من ذات المريض واختياره بدون ضغط.
- توقع الانتكاس رغم حصول التقدم فى العلاج وسوف يكون أملنا معقوداً على مبدأ: خطوتين للأمام وخطوة للخلف.
- لابد من الثناء على المريض والفرح عند ظهور أى تحسن.

• فالوضوء خمس مرات بدلاً من عشر مرات يعتبر إنجازاً كبيراً. وفى خلال الأسبوع القادم سيتناقص العدد إلى ثلاثة ثم اثنين ثم واحد ونفس الأمر ينطبق على من يراجع الباب المغلق عدة مرات أو البوتاجاز المشتعل أو غسيل اليدين.

• لا تلم نفسك لأن فى بيتك مريض بالوسواس ظناً منك أن التربية والعقد القديمة هى السبب فى الوساوس القهرية.

• واعلم أن **الأسباب** الحقيقية للمرض، لا ترتبط فقط بالبيئة بقدر ما هى عوامل بيولوجية ووراثية ولذلك فدور الطبيب النفسى هام وحيوى.

• وتأكيداً لما سبق دع مشاعر الذنب تجاه المريض، لأنها تستنـــزف طاقتك التى أنت فى حاجة إليها كى تساعد مريضك.

• توقع أن يفعل مريضك أى شئ متناقض مع معنى الوساوس القهرية التى يعانى منها الآن، فالوساوس القهرية لا معنى لها. مثال ذلك الرجل الذى يبتعد عن الناس أثناء الكلام حتى عن زوجته وأولاده خوفاً من تطاير رذاذ الفم عليه. ومع ذلك يطعم كلبه بيديه ويسيل لعاب الكلب عل يده أثناء ذلك ولا يخاف من هذا اللعاب.

• ثبت أن أعراض الوساوس القهرية ليس لها معنى رمزى أو دفين، لذلك يجب أن لا نفسر الأعراض على هذا الأساس أو أن نرجعها إلى عقد دفينة فى نفسية المصاب بها. أو أنها تعتمد على التحليل النفسى فى علاجها، فذلك غير مقبول مطلقا.

• محظور على أفراد الأسرة الانسياق وراء رغبات المريض فى الحصول على الطمأنة المستمرة بأن كل شئ على ما يرام،

وأنه لا أحد لمس القذارة ....

وأن الأكل نظيف ....

وأن الباب مغلق ....

وأنه لم يؤذ أحداً قط.

ولا شك أن الطمأنة سوف تقلل من إزعاج المريض لأسرته ولكن مؤقتاً.

ولكن الطمأنة سوف تحرم المريض من التعود على القلق وتَحَمُّله.

وبالتالى سوف تؤخر شفاء المريض أو تحسنه وإذا توقفت الطمأنة سوف يزيد القلق فيتعود عليه المريض ويحتمله، ويتوقف عن طلبها.

ولذلك فإن تخفيف الأعراض ثم التحكم فيها يحتاج إلى تعاون جميع أفراد الأسرة الذين يعيشون مع المريض ويؤثرون فيه ويؤثر فيهم.

● إن الكثير من المرضى يضعف صبرهم ويقل احتمالهم مع طول مـدة وشدة الأعراض.

لذلك فلابد لأفراد الأسرة أن يتفهموا أعراض المرض وأهمية العلاج السلوكى المعرفى وطرقه وواجباته.

● أيضا يجب وضع حد لدور الأسرة فى زيادة الأعراض واستمرار المشكلة من خلال معاونة المريض على استمرار طقوسه ومساعدته على ذلك للمحافظة على سلام الأسرة مما يضعف مواجهة تلك الوساوس وأمثلة ذلك هى:

– الأم التى وقفت فى الحمام مع ابنها لتعد له عدد مرات غسيل يديه لكى تشعره بالراحة وتزيح عنه القلق وهى لا تدرى أنها تزيد وتعقد من شدة المرض.

- الزوجة التى تقوم بغسل ملابس زوجها عدة مرات لكى تزيل قلقه من أنها غير نظيفة أو ملوثة.

- الوالد الذى جلس خلف ابنه فى الصلاة لكى يعد له عدد الركعات فى الصلاة، ويعطى ولده إشارة عند حدوث أى اضطراب أو مخالفة فى قواعد الصلاة.

- الزوجة التى تقوم بغسل يد الحنفية وقاعدة التواليت والبانيو ورش الأرض بالماء أمام زوجها عدة مرات كلما دخل الحمام.

- المريضة التى قررت عدم الاستجابة للوساوس القهرية وطقوسها، فطلبت من زوجها أن ينوب عنها بأداء الطقوس بدلاً منها كى يقل قلقها.

- الزوج الذى يقوم بإعداد الطعام ورعاية الأولاد والنظافة والغسيل لكى تتفرغ الزوجة لطقوسها.

- الانصياع لرغبات المريض مثل عدم فتح الباب لأحد من الزوار خوفاً من اضطراب النظام أو التلوث من قدميه، أو عدم لمس يديه بالسلام. أو التنبيه على أفراد الأسرة بخلع الأحذية خارج البيت والملابس عند المدخل والاستحمام قبل الدخول.

- الزوج الذى يرضى زوجته بالامتناع عند الجماع خوفاً من الإفرازات لنجاستها وقذاراتها وكذلك طاعتها فى غسيل اليدين عدة مرات قبل وبعد الجماع.

- انصياع الأولاد لأمهم بأن يمسكوا المقابض والمفاتيح والحنفيات، بالمناديل الورقية.

(لمزيد من التفاصيل حول دور الأسرة راجع كتيب دور الأسرة فى علاج الوسواس القهرى).



الباب السابع

الوسواس القهرى الدينى

الوسواس القهرى الدينى

✍ تأتى أهمية هذا الفصل فى أنه يخوض غمار الوساوس الدينية التى يعانى منها الكثيرون ويخجلون من الإفصاح عنها. وقد يبالغون فى اتهام أنفسهم بالكفر والإلحاد والخروج من الملة وذلك لقلة علمهم الديني والنفسي.

✍ وقد أدلى بعض العلماء الأفاضل بدلوهم فى تشخيص وعلاج الوساوس الدينية قبل الأطباء المعاصرين ونجحوا إلى حد ما فى التشخيص والعلاج.

✍ ومن أبرز هؤلاء الإمام ابن القيم[1] رحمه الله فى كتابه القيم « إغاثة اللهفان »، الذى رأيت من المفيد أن أعرض تلخيصاً للجزء الخاص بالوساوس مع بعض التعليقات المفيدة عليه، وقد وضعت كلامى بين قوسين (..).

✍ قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى:

الوسواس الذى كاد (المرضى) فى أمر الطهارة والصلاة عند عقد النية وأخرجهم عن اتباع سنة رسول الله ﷺ وخيل إلى أحدهم أن ما جاءت به السنة لا يكفى حتى يضم إليه غيره.

(١) هو الإمام العلامة محمد بن أبى بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الزَّرعى الدمشقى، أبو عبد الله، شمس الدين. اشتهر بابن قيم الجوزية؛ لأن أباه كان فى دمشق قيماً على مدرسة «الجوزية ومن أطلق لقبه عن الإضافة دعاه «ابن القيم». ولد فى السابع من صفر سنة إحدى وتسعين وستمائة.

(وقد وصل الأمر مع البعض) أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو اغتسل كاغتساله لم يطهر ولم يرتفع حدثه. فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد، ويغتسل بالصاع[١]. والموسوس يري أن ذلك القدر لا يكفيه لغسل يديه. وصح عنه عليه السلام أنه توضأ مرة مرة،[٢] ولم يزد علي ثلاث، بل أخبر أن: «**من زاد عليها فقد أساء وتعدى و ظلم**[٣]

والموسوس مسيء بشهادة رسول الله ﷺ فكيف يتقرب إلى الله بما هو مسيء به وصح عنه ﷺ أنه كان يغتسل هو وعائشة رضي الله عنها من قصعة[٤] بينهما فيها أثر العجين[٥] ولو رأي الموسوس من يفعل هذا لأنكر عليه غاية الإنكار، وقال: ما يكفي هذا القدر لغسل اثنين، كيف والعجين يحلله الماء فيغيره! هذا والرشاش ينـــزل فى الماء[٦]. وكان ﷺ يفعل ذلك مع غير عائشة مثل ميمونة [7]وأم سلمة[٨] وهذا كله فى الصحيح.

---

(١) رواه البخارى (٢٠١)، ومسلم (٣٢٥) من حديث أنس ﷺ.

(٢) رواه البخارى (١٥٧)، وأبو داود (١٣٨)، والترمذى (٤٢)، والنسائى (١/ ٥٤)، وابن ماجة (٤١١)، وأحمد (١/ ٢٣٣)، من حديث ابن عباس رضى الله عنهما قال: توضأ النبى ﷺ مرة مرة.

(٣) **صحيح**. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائى (١/ ١٧٥) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (٢/ ١٨٠).

(٤) القصعة: الصحفة الضخمة تشبع العشرة والجمع قصاع، وقصع، وقصعات. (اللسان).

(٥) رواه البخارى (٢٥٠)، مسلم (٣١٩)، والنسائى (١/ ١٠٦) وأحمد (٦/ ٣٧).

(٦) وهذا مذهب الأحناف ولهم فى الماء المستعمل ثلاث روايات أحدها نجاسة مغلظة والثانية نجاسة مخففة والثالثة أنه طاهر غير مطهر.

(٧) رواه البخارى (٢٥٣) ومسلم (٣٢٢) والترمذى (٦٢) والنسائى (١/ ١٠٧).

(٨) رواه مسلم (٣٢٤) وابن ماجه (٣٨٠) وأحمد (٦/ ٢٩١).

السلت، والنتر، والنحنحة، والمشى، والقفز، والحبل، والتفقد، والوجور، والحشو، والعصابة، والدرجة.

أما السلت فيسلته من أصله إلى رأسه.

والنحنحة ليستخرج الفضلة وكذلك القفز يرتفع عن الأرض شيئاً ثم يجلس بسرعة.

والحبل يتخذ بعضهم حبلا يتعلق به حتى يكاد يرتفع ثم ينخرط منه حتى يقعد.

والتفقد يمسك الذكر ثم ينظر فى المخرج هل بقى فيه شئ أم لا؟

والوجور يمسكه ثم يفتح الثقب ويصب فيه الماء.

والحشو يكون معه ميل وقطن يحشوه به كما يحشو الدمل بعد فتحها.

والعصابة يعصبه بخرقة.

والدرجة يصعد فى سلم قليلا ثم ينـــزل بسرعة.

والمشى يمشى خطوات ثم يعيد الاستجمار أو يغسل الذكر.

قال شيخنا: وذلك كله وسواس وبدعه.

وقال: والبول كاللبن فى الضرع إن تركته قر، وإن حلبته در.

وقال: ومن اعتاد ذلك ابتلى منه بما عوفى منه من لها عنه.

فصـــل

ومن ذلك أشياء سهل فيها المبعوث بالحنيفية السمحة فشدد فيها هؤلاء.

فمن ذلك المشى حافيا فى الطرقات ثم يصلى ولا يغسل رجليه، فقد روى أبو داود فى سننه عن امرأة من بنى عبد الأشهل قالت: قلت: يا رسول الله إن لنا طريقا إلى المسجد منتنة، فكيف نفعل إذا تطهرنا؟ قال: «**أو ليس بعدها طريق أطيب منها؟**» قالت: بلى، قال: «**فهذه بهذه**»[١].

وقال عبد الله بن مسعود: كنا لا نتوضأ من موطئ[٢].

وعن على رضي الله عنه أنه خاض فى طين المطر، ثم دخل المسجد فصلى، و لم يغسل رجليه[٣].

وسئل ابن عباس رضى الله عنهما عن الرجل يطأ العذرة، قال: إن كانت يابسة فليس بشيء، وإن كانت رطبة غسل ما أصابه[٤].

وقال حفص: أقبلت مع عبد الله بن عمر عامدين إلى المسجد، فلما انتهينا عدلت إلى المظهرة لأغسل قدمىَّ من شئ أصابهما فقال عبد الله: لا تفعل فانك تطأ الموطئ الردىء ثم تطأ بعده الموطئ الطيب - أو قال: النظيف - فيكون ذلك طهورا، فدخلنا المسجد جميعا فصلينا.

وقال أبو الشعثاء: كان ابن عمر يمشى بمنى فى الفروث[٥] والدماء اليابسة حافيا ثم يدخل المسجد فيصلى فيه ولا يغسل قدميه[٦].

---

(١) **إسناده صحيح**. رواه أبو داود (٣٨٤) وابن ماجه (٥٣٣)، أحمد (٦/ ٤٣٥).

(٢) **إسناده صحيح**. رواه أبو داود (٢٠٤) وابن ماجه (١٠٤١).

(٣) **إسناده حسن**. رواه ابن المنذر فى الأوسط (٢/ ١٧١).

(٤) **إسناده صحيح**. رواه البخاري تعليقاً، ووصله ابن أبى شيبة (١/٥٥).

(٥) جمع فرث، وهو السرجين ما دام فى الكرش، والسرجين الزبل كلمة أعجمية. (اللسان، المصباح المنير).

(٦) **إسناده صحيح**. رواه عبد الرازق (٩٥) ومن طريقه ابن المنذر فى الأوسط (١٧٢/٢).

فنهى النبى ﷺ عن التشديد فى الدين، وذلك بالزيادة على المشروع وأخبر أن تشديد العبد على نفسه هو السبب لتشديد الله عليه. كفعل أهل الوسواس شددوا على أنفسهم حتى استحكم ذلك وصار صفة لازمة لهم.

قال البخارى: وكره أهل العلم الإسراف فيه – يعنى الوضوء – وأن يجاوزوا فعل النبى ﷺ، وقال ابن عمر رضى الله عنهما: إسباغ الوضوء الإنقاء(١). فالفقه كل الفقه الاقتصاد فى الدين والاعتصام بالسنة.

فصل

ثم إن الموسوسين، رغبوا عن اتباع رسول الله ﷺ وصحابته، حتى إن أحدهم ليرى أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو صلى كصلاته فوضوءه باطل وصلاته غير صحيحة، ويرى أنه إذا فعل مثل رسول الله ﷺ فى مواكلة الصبيان(٢) وأكل طعام عامة المسلمين أنه قد صار نجسا يجب عليه تسبيع يده وفمه كما لو ولغ فيهما أو بال عليهما هر.

وهؤلاء يغسل أحدهم عضوه غسلا يشاهده ببصره، ويكبر ويقرأ بلسانه بحيث تسمعه أذناه ويعلمه بقلبه، بل يعلمه غيره منه ويتيقنه، ثم يشك هل فعل ذلك أم لا؟ وكذلك شكه فى نيته وقصده التى يعلمها من نفسه يقينا، بل يعلمها غيره منه بقرائن

(١) **إسناده صحيح**.رواه البخارى تعليقا، ووصله عبد الرزاق بإسناد صحيح.

(٢) رواه البخارى (٥٣٧٦)، ومسلم (٢٠٢٢)، والترمذى (١٨٥٧)، وأحمد (٤/ ٢٦)، من حديث عمر بن أبى سلمة رضى الله عنه قال: كنت غلاما فى حجر رسول الله ﷺ ، وكانت يدى تطيش فى الصفحة، فقال لى رسول الله ﷺ: «**يا غلام، كل بيمينك وكل مما يليك**» – الحديث.

أحواله، ومع هذا يقبل قول (الوسواس) في أنه ما نوى الصلاة ولا أرادها، حتى تراه متلددا[١] متحيرا كأنه يعالج شيئا يجتذبه، أو يجد شيئا فى باطنه يستخرجه.

ثم إنه (يعذب) نفسه، (ويضر) بجسده، تارة بالغوص فى الماء البارد، وتارة بكثرة استعماله وإطالة العرك[٢]، وربما فتح عينيه فى الماء البارد وغسل داخلهما حتى يضر ببصره، وربما أفضى إلى كشف عورته للناس، وربما صار إلى حال يسخر منه الصبيان ويستهزئ به من يراه.

قلت: ذكر أبو الفرج ابن الجوزي عن أبي الوفاء ابن عقيل أن رجلا قال له: «أنغمس فى الماء مرارا كثيرة، وأشك هل صح لى الغسل أم لا؟ فما ترى فى ذلك؟ فقال له الشيخ: اذهب فقد سقطت عنك الصلاة. قال: وكيف قال: لأن النبى ﷺ قال: «رفع القلم عن ثلاث: المجنون حتى يفيق، والنائم حتى يستيقظ، والصبى حتى يبلغ»[٣] ومن ينغمس فى الماء مرارا ويشك هل أصابه الماء أم لا، فهو مجنون (والمقصود هنا هو الزجر والسخرية) قال: وربما شغله وسواسه حتى تفوته الجماعة، وربما فاته الوقت، ويشغله (الوسواس) فى النية حتى تفوته التكبيرة الأولى، وربما فوت عليه ركعة أو أكثر. ومنهم من يحلف أنه لا يزيد على هذا (فيغلبه وسواسه).

وحكى لى من أثق به عن موسوس عظيم – رأيته أنا – يكرر عقد النية مرات عديدة فيشق على المأمومين مشقة كبيرة، فعرض له إن حلف بالطلاق أنه لا يزيد على تلك المرة، فلم يدعه الوسواس حتى زاد ففرق بينه وبين امرأته، فأصابه لذلك

(١) التلدد: التلفت يمينا وشمالا تحيرا مأخوذا من لديدى العنق وهما صفحتاه (اللسان).

(٢) العَرَك: يعنى الدلك، وعرك جنبه: يعنى حكه (اللسان).

(٣) **صحيح**. رواه أبو داود (٤٣٩٨) والنسائى (٦/ ١٢٧) وأحمد (٦/ ١٠٠).

غم شديد وأقاما متفرقين دهراً طويلا، حتى تزوجت تلك المرأة برجل آخر، وجاءه منها ولد، ثم إنه حنث فى يمين حلفها ففرق بينهما، وردت إلى الأول بعد أن كاد يتلف لمفارقتها.

وبلغنى عن آخر أنه كان شديد التنطع فى التلفظ بالنية والتقعر فى ذلك، فاشتد به التنطع والتقعر يوماً إلى أن قال: أصلى أصلى مراراً صلاة كذا وكذا، وأراد أن يقول: أداء، فأعجم الدال، وقال أذاء لله، فقطع الصلاة رجل إلى جانبه، فقال: ولرسوله وملائكته وجماعة المصلين.

قال: ومنهم من يتوسوس فى إخراج الحرف حتى يكرره مراراً.

قال: فرأيت منهم من يقول: الله أكككبر قال: وقال لى إنسان منهم:

قد عجزت عن قول الســـلام عليكم، فقلت له: قل مثل ما قد قلت الآن وقد استرحت.

فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر أن الحق فى اتباع رسول الله ﷺ فى قوله وفعله، وليعزم على سلوك طريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم. وليترك التعريج على كل ما خالف طريقة رسول الله ﷺ كائناً ما كان، فإنه لا يشك أن رسول الله ﷺ كان على الصراط المستقيم، ومن شك فى هذا فليس بمسلم (وليعالج نفسه).

ولينظر أحوال السلف فى متابعتهم لرسول الله ﷺ، فليقتد بهم وليختر طريقهم.

وقال زين العابدين يوماً لابنه: يا بنى اتخذ لى ثوباً ألبسه عند قضاء الحاجة، فإنى رأيت الذباب يسقط على الشئ ثم يقع على الثوب، ثم انتبه فقال: ما كان للنبى ﷺ وأصحابه إلا ثوب واحد، فتركه.

وكان عمر رضى الله عنه يهم بالأمر ويعزم عليه، فإذا قيل له: لم يفعله رسول الله ﷺ انتهى.

ولو كانت الوسوسة فضيلة لما ادخرها الله عن رسوله ﷺ وصحابته، وهم خير الخلق وأفضلهم.

فصل

النية فى الطهارة والصلاة

النية هى القصد والعزم على فعل الشئ، ومحلها القلب لا تعلق لها باللسان أصلا. ولذلك لم ينقل عن النبى ﷺ ولا عن أصحابه فى النية لفظ بحال، ولا سمعنا عنهم ذكر ذلك، وهذه العبارات التى أحدثت عند افتتاح الطهارة والصلاة قد جعلها الشيطان معتركا لأهل الوسواس، يحبسهم عندها، ويعذبهم فيها، ويوقعهم فى طلب تصحيحها، فترى أحدهم يكررها ويجهد نفسه فى التلفظ بها، وليست من الصلاة فى شىء. وإنما النية قصد فعل الشئ، ومن قعد ليتوضأ فقد نوى الوضوء. ومن قام ليصلى فقد نوى الصلاة. ولا يكاد العاقل يفعل شيئا من العبادات ولا غيرها بغير نية، فالنية أمر لازم لأفعال الإنسان المقصودة لا يحتاج إلى تعب ولا تحصيل فإن علم الإنسان بحال نفسه أمر يقينى، فكيف يشك فيه عاقل من نفسه؟ ومن قام ليصلى صلاة الظهر. خلف الإمام فكيف يشك فى ذلك؟ ولو دعاه داع إلى شُغْلٍ فى تلك الحال لقال: إنى مشتغل أريد صلاة الظهر، ولو قال له قائل فى وقت خروجه إلى الصلاة: أين تمضى؟ لقال: أريد صلاة الظهر مع الإمام، فكيف يشك عاقل فى هذا من نفسه وهو يعلمه يقيناً؟ بل أعجب من هذا كله أن غيره يعلم بنيته بقرائن الأحوال، فإنه إذا رأى إنسانا جالسا فى الصف فى وقت الصلاة عند اجتماع الناس علم أنه ينتظر الصلاة، وإذا رآه قد قام عند

إقامتها ونهوض الناس إليها علم أنه إنما قام ليصلى، فإن تقدم بين يدى المأمومين علم انه يريد إمامتهم، فإن رآه فى الصف علم أنه يريد الائتمام. قال: فإذا كان غيره يعلم نيته الباطنة بما ظهر من قرائن الأحوال، فكيف يجهلها من نفسه مع اطلاعه هو على باطنه؟

قال: ومن العجب انه يتوسوس حال قيامه حتى يركع الإمام، فإذا خشى فوات الركوع كبر سريعا وأدركه، فمن لم يحصل النية فى الوقوف الطويل حال فراغ باله كيف يحصلها فى الوقت الضيق مع شغل باله بفوات الركعة؟ فإن قال:هذا أمر بليت به، قلنا: نعم (وعليك بالعلاج).

قال شيخنا: ومن هؤلاء من يأتى بعشر بدع لم يفعل رسول الله ﷺ ولا أحد من أصحابه واحدة منها، فيقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، نويت أصلى صلاة الظهر، فريضة الوقت، أداء لله تعالى، إماما أو مأموما، أربع ركعات، مستقبل القبلة، ثم يزعج أعضاءه ويحنى جبهته و يقيم عروق عنقه، ويصرخ بالتكبير كأنه يكبر على العدو. ولو مكث أحدهم عمر نوح عليه السلام يفتش هل فعل رسول الله ﷺ أو أحد من أصحابه شيئا من ذلك لما ظفر به إلا أن يجاهر بالكذب البحت، فلو كان فى هذا خير لسبقونا إليه، ولدلونا عليه.

قال: ومن أصناف الوسواس ما يفسد الصلاة مثل تكرار بعض الكلمة، كقوله فى التحيات: ات ات التحى التحى، وفى السلام: أس أس، وقوله فى التكبير: أككبر، ونحو ذلك، فهذا الظاهر بطلان الصلاة به،[1] وربما كان إماماً فأفسد

(١) ذهب ابن حجر الهيتمى فى "الفتاوى الكبرى" (١/ ١٦٤) إلى عدم بطلان صلاة الموسوس الذى يكرر بعض الكلمة. فقد سئل عن كثير من الموسوسين إذا أراد أن يبسمل يقول: بس، ويكررها فهل تبطل صلاته أم لا؟ فأجاب بقوله: إن قصد بذلك القراءة لم تبطل.

صلاة المأمومين(١) وربما رفع صوته بذلك فآذى سامعيه، وأغرى الناس بذمه والوقيعة فيه، فجمع على نفسه تعذيبها وإضاعة الوقت والاشتغال بما ينقص أجره وفوات ما هو أنفع له وتعريض نفسه لطعن الناس فيه وتغرير الجاهل بالاقتداء به.

وقد روى مسلم فى صحيحه من حديث عثمان بن أبى العاص قال: قلت يا رسول الله: إن الشيطان قد حال بينى وبين صلاتى يُلَبِّسُها علىَّ، فقال رسول الله ﷺ «**ذاك شيطان يقال له: خنـــزب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه واتفل عن يسارك ثلاثا**» ففعلت ذلك فأذهبه الله تعالى عنى(٢).

وفى «المسند» و«السنن» من حديث عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده قال: جاء أعرابى إلى رسول الله ﷺ يسأله عن الوضوء، فأراه ثلاثا ثلاثا، وقال: «**هذا الوضوء فمن زاد على هذا فقد أساء وتعدى وظلم**»(٣).

وقد رواه الإمام أحمد فى «مسنده» مرفوعا، ولفظه عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «**يجزئ من الغسل الصاع، ومن الوضوء المد**»(٤).

وفى «سنن النسائى» عن عبيد بن عمير أن عائشة رضى الله عنها قالت: لقد رأيتنى أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من هذا - فإذا تور (إناء) موضوع مثل الصاع أو دونه - نشرع فيه جميعا فأفيض بيدى على رأسى ثلاث مرات وما أنقض لي شعراً(٥).

---

(١) تكره إمامة الموسوس كما قال ابن مفلح الحنبلى فى الفروع (٢/ ٩).

(٢) رواه مسلم (٢٢٠٣) وأحمد (٤/ ٢١٦) والحاكم (٤/ ٢١٩) والطبرانى فى الكبير (٨٣٦٦).

(٣) **صحيح**. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائى (١/ ١٧٥) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (٢/ ١٨٠).

(٤) **صحيح**. رواه أحمد (٣/ ٣٧٠).

(٥) **صحيح**. رواه النسائى (١/ ١٦٧)، والطبرانى فى الأوسط (١٨١٧). ورواه مسلم (٣٣١) بنحوه

وقال محمد بن عجلان: الفقه فى دين الله إسباغ الوضوء وقلة إهراق الماء.

وقال الإمام أحمد: كان يقال من قلة فقه الرجل ولعه بالماء.

وقال إسحاق بن منصور قلت لأحمد: نزيد على ثلاث فى الوضوء؟ فقال: لا والله إلا رجل مبتلى (أى مريض بالوسواس). وقد روى أبو داود فى سننه من حديث عبد الله بن مغفل قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**سيكون فى هذه الأمة قوم يعتدون فى الطهور والدعاء**»[1]. فإذا قرنت هذا الحديث بقوله تعالى: ﴿**إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ**﴾ [البقرة:١٩٠]، وعلمت أن الله يحب عبادته، أنتج لك من هذا أن وضوء الموسوس ليس بعبادة يقبلها الله تعالى، وإن أسقطت الفرض عنه.

فصـــل

ومن ذلك الوسواس فى انتفاض الطهارة لا يلتفت إليه.

وفى صحيح مسلم عن أبى هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا وجد أحدكم فى بطنه شيئاً فأشكل عليه أخرج منه شئ أم لا؟ فلا يخرج من المسجد حتى يسمع صوتاً أويجد ريحاً**»[2].

وفى الصحيحين عن عبد الله بن زيد قال: شكى إلى رسول الله ﷺ الرجل يخيل إليه أنه يجد الشئ فى الصلاة، قال: «**لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً**»[3].

---

(١) **صحيح**. رواه أبو داود (٩٦)، وابن ماجه (٣٨٦٤)، وأحمد (٤/ ٨٧)، وابن حبان (٦٧٦٤)، والحاكم (١/ ١٦٢).

(٢) رواه مسلم [٣٦٢] وأبو داود [١٧٧] والترمذي [٧٥] وأحمد (٢/٤١٤).

(٣) رواه البخاري [١٣٧]، ومسلم [٣٦١]، وأبو داود [١٧٦]، والنسائي (١/٨٢)، وابن ماجه (٥١٣)، وأحمد (٤/ ٤٠).

وفى «المسند» و«سنن أبو داود» عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الشيطان يأتى أحدكم وهو فى الصلاة فيأخذ بشعره من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرف حتى يسمع صوتا أو يجد ريحا**».

ولفظ أبي داود: «**إذا أتى الشيطان أحدكم فقال له: إنك قد أحدثت فليقل له كذبت إلا ما وجد ريحا بأنفه أو سمع صوتا بأذنه**»[1].

فأمر ﷺ بتكذيب الشيطان فيما يحتمل صدقه فيه، فكيف إذا كان كذبه معلوما متيقنا كقوله للموسوس: لم تفعل كذا، وقد فعله؟

قال الشيخ أبو محمد: ويستحب للإنسان أن ينضح فرجه وسراويله بالماء إذا بال، ليدفع عن نفسه الوسوسة[2] فمتى وجد بللاً قال: هذا من الماء الذى نضحته، لما روى أبو داود بإسناده عن سفيان بن الحكم الثقفى أوالحكم بن سيفان قال: كان النبى ﷺ إذا بال توضأ وينتضح. وفى رواية: رأيت رسول الله ﷺ بال ثم نضح فرجه. (رواه أبو داود - حديث صحيح). وشكا إلى الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد البلل بعد الوضوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال قال: ولا تجعل ذلك من همتك واله عنه.

فصـــل

ومن هذا ما يفعله كثير من الموسوسين بعد البول وهو عشرة أشياء:

---

(١) **حسن**. رواه أحمد (٣/ ٩٦)، باللفظ الأول، ورواه أبو داود [١٠٢٩]، وأحمد (٣/ ١٢، ٣٧) وابن خزيمه [٢٩] وابن حبان [٢٦٦٥]، باللفظ الثانى.

(٢) استحباب نضح الفرج والسراويل بالماء هو مذهب الحنـــابلة ، كمـــا فى « المغني (١/ ١١٥) ، و«الإنصـــاف (١/ ١٠٩)، وهو مذهب الشافعية، كما فى الروضة (١/ ٧١).

وثبت أيضا فى الصحيح عن ابن عمر رضى الله عنهما أنه قال: كان الرجال والنساء على عهد رسول الله ﷺ يتوضئون من إناء واحد[١].

والآنية التى كان عليه السلام وأزواجه وأصحابه ونساؤهم يغتسلون منها لم تكن من كبار الآنية ولا كانت لها مادة تمدها كأنبوب الحمام ونحوه.

ولم يكونوا يراعون فيضانها حتى يجرى الماء من حافاتها كما يراعيه من ابتلى بالوسواس فهدى رسول الله ﷺ، الذى من رغب عنه فقد رغب عن سنته، جواز الاغتسال من الحياض والآنية وإن كانت ناقصة غير فائضة. ومن انتظر الحوض حتى يفيض ثم استعمله وحده، ولم يمكن أحداً أن يشاركه فى استعماله فهو مبتدع مخالف للشريعة.

ودلت هذه السنن الصحيحة على أن النبى ﷺ وأصحابه لم يكونوا يكثرون صب الماء، ومضى على هذا التابعون لهم بإحسان.وقال الإمام أحمد[٢]: من فقه الرجل قلة ولوعه بالماء. وكان أحمد يتوضأ فلا يكاد يبل الثرى.

وثبت عنه ﷺ فى الصحيح أنه توضأ من إناء فأدخل يده فيه ثم تمضمض واستنشق،[٣] كذلك كان فى غسله يدخل يده فى الإناء ويتناول الماء منه[٤] والموسوس لا يجوز ذلك، ولعله أن يحكم بنجاسة الماء ويسلبه طهوريته بذلك.

---

(١) رواه البخارى (١٩٣) وأبو داود (٧٩) والنسائى (١/ ٥٠) وابن ماجه (٣٨١) وأحمد (٢/ ١٠٣).

(٢) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل ولد سنة (١٦٤ هـ) أحد الأئمة الأربعة، كان ممن جمع المعرفة بالحديث والفقه والورع والزهد والصبر مات سنة (٢٤١ هـ) (السير).

(٣) رواه البخارى (١٥٩) ومسلم (٢٢٦) وأبو داود (١٠٨) والنسائى (١/ ٥٦) وأحمد (١/ ٥٩) من حديث عثمان بن عفان رضى الله عنه.

(٤) رواه البخارى (٢٤٨)، ومسلم (٣١٦)، وأبو داود (٢٤٢)، والترمذى (١٠٤)، والنسائى (١/ ١٠٩)، وأحمد (٦/ ١٠١) من حديث عائشة رضى الله عنها.

وقال أهل الاقتصاد والاتباع: قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾ [الأحزاب: ٢١]، وقال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١] وقال تعالى: ﴿وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيماً فَاتَّبِعُوهُ وَلا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

وهذا الصراط المستقيم الذى وصانا باتباعه هو الصراط الذى كان عليه رسول الله ﷺ وأصحابه، وهو قصد السبيل، وما خرج عنه فهو من السبل الجائرة.

ونحن نسوق من هدى رسول الله ﷺ وهدى أصحابه ما يبين النهى عن الغلو وتعدى الحدود والإسراف، وأن الاقتصاد والاعتصام بالسنة عليهما مدار الدين.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [المائدة: ٧٧]. وقال تعالى: ﴿وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١]. وقال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلا تَعْتَدُوهَا﴾ [البقرة: ٢٢٩]، وقال تعالى: ﴿وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة:١٩٠]، وقال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعاً وَخُفْيَةً إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [الأعراف: ٥٥]، وقال أنس رضى الله عنه: قال رسول الله ﷺ:

«لا تشددوا على أنفسكم فيشدد الله عليكم، فإن قوماً شددوا على أنفسهم فشدد الله عليهم، فتلك بقاياهم فى الصوامع والديارات رهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم»[1].

(١) حسن. رواه أبو داود (٤٩٠٤)، وأبو يعلى (٣٦٩٤)، والضياء فى المختارة (٢١٧٨).

وقال عاصم الأحول: أتينا أبا العالية فدعونا بوَضُوء، فقال:ما لكم ألستم متوضئين؟ قلنا: بلى ولكن هذه الأقذار التى مررنا بها، قال: هل وطئتم على شئ رطب تعلق بأرجلكم؟ قلنا: لا، فقال: فكيف بأشد من هذه الأقذار يجف فينسفها الريح فى رؤوسكم ولحاكم؟

فصــــل

ومن ذلك أن الخف والحذاء إذا أصابت النجاسة أسفله أجزأ دلكه بالأرض مطلقا، وجازت الصلاة فيه بالسنة الثابتة. نص عليه أحمد، واختاره المحققون من أصحابه[١].

قال أبو البركات[٢] ورواية أجزأ الدلك مطلقاً هى الصحيحة عندى، لما روى أبو هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: **إذا وطئ أحدكم بنعله الأذى فإن التراب له طهور**. وفى لفظ: **إذا وطئ أحدكـــم الأذى بخفيه فطهورها التراب**[٣]. رواهما أبو داود.

---

(١) هذا النص هو إحدى الروايات عن الإمام أحمد والمذهب: وجوب الغسل، كما فى الأنصاف (١/ ٣٢٣)، وهو قول الشافعي فى القديم، كما فى المجموع (٢/ ٦١٩) ويجزئ الدلك عند الشافعية إذا كانت النجاسة يابسة بخلاف ما إذا كانت رطبة، فلا يجزئ غير الغسل قولاً واحداً، والمختار عند الأحناف أن الدلك يجزئ سواء كانت النجاسة رطبة أو يابسة.

(٢) هو الشيخ الإمام العلامة مجد الدين أبو البركات عبد السلام بن عبد الله بن الخضر الحراني، جد شيخ الإسلام ابن تيمية، ولد سنة (٥٩٠ هـ) تقريبا. كان فقيها مصنفا انتهت إليه الإمامة فى الفقه مع الدين والتقوى وحسن الاتباع. مات سنة (٦٥٢ هـ) (السير).

(٣) **صحيح**. رواه أبو داود (٣٨٥) من طريق الأوزاعي قال: أنبئت أن سعيد بن أبى سعيد المقبري حدث عن أبيه عن أبى هريرة رضي الله عنه باللفظ الأول، وأما اللفظ الثاني فقد رواه أبو داود (٣٨٦)، وابن خزيمة (٢٩٢).

فصل

وكذلك ذيل المرأة على الصحيح،[١] وقالت امرأة لأم سلمة: انى أطيل ذيلى، وامشى فى المكان القذر، فقالت: قال رسول الله ﷺ: «**يطهره ما بعده**»[٢] رواه أحمد وأبو داود وقد رخص النبى ﷺ للمرأة أن ترخى ذيلها ذراعا[٣] ومعلوم أنه يصيبه القذر، و لم يأمرها بغسل ذلك، بل أفتاهن بأنه تطهره الأرض.

فصل

ومما لا تطيب به قلوب الموسوسين الصلاة فى النعال، وهى سنة رسول الله ﷺ وأصحابه، فعلا منه وأمراً، فروى أنس بن مالك ﷺ أن رسول الله ﷺ كان يصلى فى نعليه[٤].

وقيل للإمام أحمد: أيصلى الرجل فى نعليه؟ فقال: إىْ والله.

وترى أهل الوسواس إذا بلى أحدهم بصلاة الجنازة فى نعليه قام على عقبيه كأنه واقف على الجمر حتى لا يصلى فيهما.

(١) قال ابن عبد البر فى التمهيد (١٣/ ١٠٥) اختلف الفقهاء فى طهارة الذيل، فقال مالك؛ معناه فى القشب اليابس، والقذر الجاف الذي لا يتعلق منه بالثوب شئ، فإذا كان هكذا كان ما بعده من المواضع الطاهرة حينئذ تطهيرا له، وهذا عنده ليس تطهيرا من النجاسة لأن النجاسة عنده لا يطهرها إلا الماء، وإنما هو تنظيف، وإنما النجاسة الواجب غسلها ما لصق منها وتعلق بالثوب وبالبدن، فعلى هذا المحمل حمل مالك وأصحابه حديث طهارة ذيل المرأة، وأصلهم أن النجاسة لا يزيلها إلا الماء، وهو قول زفر، والشافعي وأصحابه، وأحمد، أن النجاسة لا يطهرها إلا الماء.

(٢) **صحيح**. رواه أبو داود (٣٨٣)، والترمذي (١٤٣)، وابن ماجة (٥٣١)، وأحمد (٦/ ٢٩٠).

(٣) **صحيح**. رواه الترمذى (١٧٣١)، والنسائى (٨/ ١٨٤).

(٤) رواه البخاري (٣٦٨)، ومسلم (٥٥٥)، والترمذي (٤٠٠)، والنسائي (٢/ ٥٨)، أحمد (٣/ ١٠٠/ ١٦٦).

وفى حديث أبى سعيد الخدرى: **إذا جاء أحدكم المسجد فلينظر، فإن رأى على نعليه قذرا فليمسحه وليصل فيهما**[(١)] وكان يسجد على التراب تارة وعلى الحصى تارة وفى الطين تارة حتى يرى أثره على جبهته وأنفه[(٢)].

فصل

ومن ذلك أن الناس فى عصر الصحابة والتابعين ومن بعدهم كانوا يأتون المساجد حفاة فى الطين وغيره.

قال يحيى بن وثاب: قلت لابن عباس: الرجل يتوضأ يخرج إلى المسجد حافيا؟ قال: لا بأس به[(٣)].

وقال كميل بن زياد: رأيت عليا ﷺ يخوض طين المطر، ثم دخل المسجد فصلى ولم يغسل رجليه[(٤)].

فصل

ومن ذلك أن النبى ﷺ سئل عن المذى فأمر بالوضوء منه، فقال: كيف ترى بما أصاب ثوبى منه؟ قال: تأخذ كفاً من ماء فتنضح به حيث ترى أنه أصابه[(٥)] رواه أحمد والترمذى والنسائى.

---

(١) **صحيح**. رواه أبو داود (٦٥٠)، وأحمد (٣/ ٢٠).

(٢) رواه البخارى (٦٦٩، ٨١٣) ومسلم (١١٧٦).

(٣) **صحيح**. رواه عبد الرازق (١٠٠).

(٤) سبق تخريجه (ص: ١٢٢)

(٥) **حسن**. رواه أبو داود (٢١٠) والترمذى (١١٥) وابن ماجه (٥٠٦)، وأحمد (٣/ ٤٨٥).

فجوز نضح ما أصابه المذى، كما أمر بنضح بول الغلام[١]

قال شيخنا: وهذا هو الصواب، لأن هذه نجاسة يشق الاحتراز منها، لكثرة ما يصيب ثياب الشاب العزب.

فصـــل

ومن ذلك إجماع المسلمين على ما سنه لهم النبى ﷺ من جواز الاستجمار بالأحجار[٢] فى زمن الشتاء والصيف، مع أن المحل يعرق فينضح على الثوب، و لم يأمر بغسله.

وقال شيخنا: لا يجب غسل الثوب ولا الجسد من المدة والقيح والصديد، قال: و لم يقم دليل على نجاسته.

وقال إسحاق بن راهويه[٣] كل ما كان سوى الدم فهو عندى مثل العرق المنتن وشبهه ولا يوجب وضوءا.

ومن ذلك ما قاله أبو حنيفة أنه لو وقع بعر الفأر فى حنطة فطحنت، أو فى دهن مائع، جاز أكله ما لم يتغير لأنه لا يمكن صونه عنه، قال: فلو وقع فى الماء نجسه.

---

(١) **صحيح**. رواه أبو داود (٣٧٨) والترمذى (٦١٠) وابن ماجه (٥٢٥) وأحمد (١/ ٩٧).

(٢) **صحيح**. أبو داود (٤٠) والنسائى (٣٨/١)، وأحمد (٦/ ١٠٨، ١٣٣)، والدار قطنى (١/ ٥٤)، والبيهقى (١/ ١٠٣)، من حديث عائشة رضى الله عنها مرفوعا بلفظ: إذا ذهب أحدكم إلى الغائط، فليذهب معه بثلاثة أحجار يستطيب بهن فإنها تجزئ عنه. وصححه الدار قطنى، والنووى فى المجموع (٢/ ١١٢).

(٣) هو الإمام الكبير سيد الحفاظ أبو يعقوب إسحاق بن إبراهيم بن مخلد التميمى.

وذهب بعض أصحاب الشافعى إلى جواز أكل الحنطة التى أصابها بول الحمير عند الدياس من غير غسل[١] قال: لأن السلف لم يحترزوا من ذلك[٢].

وقالت عائشة رضي الله عنها: كنا نأكل اللحم، والدم خطوط على القدر[٣].

وقد أباح الله عز وجل صيد الكلب وأطلق، ولم يأمر بغسل موضع فمه من الصيد ومعضه ولا تقويره، ولا أمر به ورسوله، ولا أفتى به أحد من الصحابة.

ومن ذلك ما أفتى به عبد الله بن عمر وعطاء بن أبى رباح، وسعيد بن المسيب، وطاوس، وسالم، ومجاهد، والشعبى، وإبراهيم النخعى والزهرى ويحيى بن سعيد الأنصارى، والحكم، والأوزاعى، ومالك وإسحاق بن راهويه، وأبو ثور، والإمام أحمد فى أصح الروايتين وغيرهم: أن الرجل إذا رأى على بدنه أو ثوبه نجاسة بعد الصلاة لم يكن عالما بها أو كان يعلمها لكنه نسيها، أو لم ينسها لكنه عجز عن إزالتها، أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه[٤].

فصل

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنت ابنته زينب، فإذا ركع وضعها وإذا قام حملها[٥] متفق عليه وهو دليل على جواز الصلاة فى ثياب المربية والمرضع والحائض والصبى، ما لم يتحقق نجاستها[٦].

---

(١) قال فى حواشى الشروانى (١/ ٩٧): ويعفى عما يصيب الحنطة من البول والروث حال الدياسة.

(٢) هو قول شيخ الإسلام ابن تيمية فى مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٨٣).

(٣) **إسناده صحيح**. رواه ابن جرير فى التفسير (٨/ ٧١)، وصححه ابن كثير فى التفسير (٢/ ١٨٥).

(٤) هذا القول حكاه ابن المنذر فى الأوسط (٢/ ١٦٣).

(٥) رواه البخارى (٥١٦) ومسلم (٥٤٣).

(٦) قال النووى فى المجموع (٣/ ١٧٠): قال الشافعى والأصحاب رحمهم الله: تجوز الصلاة فى ثوب الحائض، والثوب الذى تجامع فيه إذا لم يتحقق فيهما نجاسة، ولا كراهة فيه. قالوا: وتجوز فى ثياب الصبيان والكفار والقصابين ومدمنى الخمر وغيرهم إذا لم يتحقق نجاستها، لكن غيرها أولى ا.هـ.

وقالت عائشة رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يصلى بالليل وأنا إلى جنبه، وأنا حائض وعلى مرط[١] وعليه بعضه[٢] رواه أبو داود.

وقالت: كنت أنا ورسول الله ﷺ نبيت فى الشعار[٣] الواحد، وأنا طامث- حائض - فإن أصابه منى شىء غسل مكانه، و لم يعده وصلى فيه[٤] رواه أبو داود.

فصـــل

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يلبس الثياب التى نسجها المشركون ويصلى فيها.

ولما قدم عمر بن الخطاب رضي الله عنه الجابية (دمشق)[٥] استعار ثوبا من نصرانى فلبسه، حتى خاطوا له قميصه وغسلوه[٦] وتوضأ من جرة نصرانية[٧].

وصلى سلمان وأبو الدرداء رضى الله عنهما فى بيت نصرانية، فقال لها أبو الدرداء: هل فى بيتك مكان طاهر فنصلى فيه؟ فقالت:طهرا قلوبكما ثم صليا أين أحببتما. فقال له سليمان: خذها من غير فقيه[٨].

---

(١) كساء من صوف أو خز يؤتزر به، وتتلفع المرأة به. (المصباح المنير)

(٢) رواه مسلم (٥١٤) وأبو داود (٣٧٠)، والنسائى (٢/ ٥٥)، وابن ماجه (٦٥٢)، وأحمد (٦/ ١٣٧).

(٣) هو الثوب الذى يلى الجسد لأنه يلى شعره (النهاية).

(٤) **حسن**. رواه أبو داود (٢٦٩)، والنسائى (١/ ١٢٣).

(٥) هى قرية من أعمال دمشق، قدمها عمر رضي الله عنه وخطب بها خطبته المشهورة (معجم البلدان).

(٦) **حسن**. رواه عمر بن شيبة فى أخبار المدينة (٣/ ٤٨)، من طريق زيد بن أسلم، عن أبيه قال: لما نزل عمر رضي الله عنه جاءه صاحب الأرض فأعطاه عمر رضي الله عنه قميصه ليغسله ويرفوه، وفى عاتقه خرق، فانطلق به فغسله ثم رفعه، وقطع قميصاً جديداً آخر فأتاه به، وقد أعد قميصه، فأعطاه الجديد فرآه عليه، وقال: ايتنى بقميصى، فتاوله إياه .

(٧) **صحيح**. رواه البخارى تعليقاً بصيغة الجزم، ووصله الإسماعيلى، كما فى فتح البارى (١/ ٢٩٩).

(٨) رواه ابن أبى شيبة (١٣/ ٣٣٨)، وأبو نعيم فى الحلية (١/ ٢٠٦)، بنحوه.

فصل

ومن ذلك أن الصحابة والتابعين كانوا يتوضئون من الحياض والأوانى المكشوفة، ولا يسألون هل أصابتها نجاسة أو وردها كلب أو سبع؟ ففى الموطأ عن يحيى بن سعيد أن عمر ﷺ خرج فى ركب فيهم عمرو بن العاص حتى وردوا حوضا، فقال عمرو: يا صاحب الحوض هل ترد حوضك السباع؟ فقال عمر ﷺ: لا تخبرنا، فإنا نرد على السباع وترد علينا[1].

ومن ذلك أنه لو سقط عليه شئ من ميزاب، لا يدرى هل هو ماء أو بول؟ لم يجب عليه أن يسأل عنه. فلو سأل لم يجب على المسئول أن يجيبه. ولو علم أنه نجس، ولا يجب عليه غسل ذلك[2].

ومر عمر بن الخطاب ﷺ يوما فسقط عليه شئ من ميزاب ومعه صاحب له، فقال: يا صاحب الميزاب ماؤك طاهر أونجس؟ فقال عمر ﷺ: يا صاحب الميزاب لا تخبرنا، ومضى[3] ذكره أحمد.

قال شيخنا: وكذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شئ رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو. واحتج بقصة عمر ﷺ فى الميزاب، هذا هو الفقه، فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمه بأسبابها، وقبل ذلك هى على العفو، فما عفا الله عنه فلا ينبغى البحث عنه.

---

(١) رواه مالك (ص: ٤١)، والدار قطنى (١/ ٣٢)، والبيهقى (١/ ٢٥٠).

(٢) راجع المغنى لابن قدامه (١/ ٤٨)، و الإنصاف (١/ ٧١).

(٣) ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية فى مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٧).

فصـــل

ومن ذلك الصلاة مع يسير الدم ولا يعيد[١].

قال البخارى: قال الحسن رحمه الله: مازال المسلمون يصلون فى جراحاتهم. قال: وعصر ابن عمر ﷺ بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ. وبصق ابن أبى أوفى دماً ومضى فى صلاته. وصلى عمر بن الخطاب ﷺ وجرحه يثعب دماً[٢].

ومن ذلك أن المراضع مازلن من عهد رسول الله ﷺ وإلى الآن يصلين فى ثيابهن، والرضعاء يتقيئون ويسيل لعابهم على ثياب المرضعة وبدنها، فلا يغسلن شيئا من ذلك، ولأن ريق الرضيع مطهر لفمه لأجل الحاجة، كما أن ريق الهرة مطهر لفهمها، وقد قال رسول الله ﷺ: «**إنها ليست بنجس إنها من الطوافين عليكم والطوافات**[٣] وكان يصغى لها الإناء حتى تشرب[٤] مع العلم اليقينى أنها تأكل الفأر والحشرات. ومن ذلك أن الصحابة ومن بعدهم كانوا يصلون وهو حاملوا سيوفهم، وقد أصابها الدم، وكانوا يمسحونها ويجتزئون بذلك وقد نص أحمد على طهارة سكين الجزار بمسحها.

---

(١) جواز الصلاة مع يسير الدم هو مذهب الجمهور، فقد ذهب الأحناف إلى جواز الصلاة مع قدر الدرهم وما دونه من النجس المغلظ كالدم والبول، وان زاد لم تجز كما فى فتح القدير (١/ ٢٠٢) وعند المالكية لا تعاد الصلاة مع ملابسة الدم إلا من كثيره.

(٢) **صحيح**. رواه البخارى تعليقاً فى كتاب الوضوء باب من لم ير الوضوء إلا من المخرجين، ووصل هذه الآثار ابن أبى شيبة، وعبد الرزاق (٥٧١)، والبيهقى (١/ ٣٥٧).

(٣) **صحيح**. رواه أبو دواد (٧٥)، والترمذى (٩٢).

(٤) رواه البيهقى (١/ ٢١٦).

ومن ذلك أنه نص على حبل الغسال أنه ينشر عليه الثوب النجس، ثم تجففه الشمس، فينشر عليه الثوب الطاهر، فقال: لا بأس به[١].

ومن ذلك أن الذى دلت عليه سنة رسول الله ﷺ وآثار أصحابه أن الماء لا ينجس إلا بالتغير وإن كان يسيرا[٢].

قال ابن عباس رضي الله عنهما: قال رسول الله ﷺ: الماء لا ينجسه شئ[٣] رواه الإمام أحمد.

وقال البخارى: قال الزهرى: لا بأس بالماء ما لم يتغير منه طعم أو ريح أو لون.

ونص أحمد رحمه الله فى حب زيت ولغ فيه كلب، فقال: يؤكل.

فصـــل

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يجيب من دعاه فيأكل من طعامه، وأضافه يهودى بخبز شعير وإهالة سنخة (دسم جامد متغير الريح). وكان المسلمون يأكلون من أطعمة أهل الكتاب.

وشرط عمر رضي الله عنه عليهم ضيافة من يمر بهم من المسلمين، وقال: أطعموهم مما تأكلون.

---

(١) هذه إحدى الروايات عن الإمام أحمد، والصحيح وهو المذهب أن غير الأرض لا يطهر بشمس ولا ريح كما فى الإنصاف (١/ ٣١٨).

(٢) الحكم على نجاسة الماء من المسائل التى اختلف فيها العلماء، ويراجع فى ذلك المجموع للنووى (١/ ١٦٢ - ١٧٠).

(٣) **صحيح**. رواه النسائى (١/ ١٤١)، وأحمد (١/ ٢٣٥)، وابن خزيمة (١٠٩)، وابن حبان (١٢٤٢).

وكان النبى ﷺ يقبل ابنى ابنته فى أفواههما[١] ويشرب من موضع فم عائشة رضي الله عنها، ويتعرق العرق (يأخذ اللحم من العظم بأسنانه) فيضع فاه على موضع فيها، وهى حائض. رواه مسلم.

وحمل أبو بكر ﷺ الحسن على عاتقه ولعابه يسيل عليه[٢].

وأتى رسول الله ﷺ بصبى، فوضعه فى حجره، فبال عليه فدعا بماء فنضحه و لم يغسله[٣].

وقد ذم النبى ﷺ المتنطعين فى الدين وأخبر بهلكتهم حيث يقول: **ألا هلك المتنطعون، ألا هلك المتنطعون، ألا هلك المتنطعون**[٤].

وكان ﷺ يبغض المتعمقين حتى إنه لما واصل بهم ورأى الهلال، قال: لو تأخر الهلال لواصلت وصالا يدع المتعمقون تعمقهم- كالمنكل بهم[٥]

وكان الصحابة أقل الأمة تكلفاً إقتداءً بنبيهم ﷺ، قال الله تعالى: **﴿قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ﴾** [ص: ٨٦].

وقال أنس ﷺ كنا عند عمر ﷺ فسمعته يقول:نهينا عن التكلف (البخارى).

---

(١) **صحيح**. رواه أحمد (٢/ ٥٣٢)، والبخارى فى الأدب (١١٣٨)، من حديث أبى هريرة ﷺ.

(٢) رواه البخارى (٣٥٤٢) من حديث عقبة بن الحارث قال صلى أبو بكر ﷺ العصر ثم خرج يمشى، فرأى الحسن يلعب مع الصبيان فحمله على عاتقه – الحديث.

(٣) رواه البخارى (٢٢٣)، ومسلم (٢٨٧)، وأبو داود (٣٧٤)، والترمذى (٧١)، والنسائى (١/ ١٢٨)، وابن ماجه (٥٢٤)، وأحمد (٦/ ٣٥٥)، من حديث أم قيس بنت محصن رضى الله عنها.

(٤) رواه مسلم (٢٦٧٠)، وأبو داود (٤٦٠٨)، وأحمد(١/ ٣٨٦)، من حديث ابن مسعود ﷺ.

(٥) رواه البخارى (٧٢٤١)، من حديث أنس، ولفظ كالمنكل بهم رواه البخارى (٦٨٥١).

فصل

ومن ذلك الوسوسة فى مخارج الحروف والتنطع فيها، فتراه يقول: الحمد الحمد، فيخرج بإعادة الكلمة عن قانون أدب الصلاة وتارة فى تحقيق التشديد فى إخراج ضاد المغضوب.

قال ابن الجوزى: ولقد رأيت من يخرج بصاقه مع إخراج الضاد لقوة تشديده. ويخرج هؤلاء بالزيادة عن حد التحقيق، ويشغلهم بالمبالغة فى الحروف عن فهم التلاوة، وكل هذه من الوساوس، والمقصود أن الأئمة كرهوا التنطع والغلو فى النطق بالحرف، ومن تأمل هدى رسول الله ﷺ وإقراره أهل كل لسان على قراءتهم تبين له أن التنطع والتشدق والوسوسة فى إخراج الحروف ليس من سنته.

الجواب عما احتج به أهل الوسواس

أما قولهم: إن ما نفعله احتياط لا وسواس قلنا سموه ما شئتم. فنحن نسألكم:

هل هو موافق لفعل رسول الله ﷺ وأمره وما كان عليه أصحابه أو مخالف؟

وينبغى أن يعلم أن الاحتياط الذى ينفع صاحبه ويثيبه الله عليه الاحتياط فى موافقة السنة وترك مخالفتها، فالاحتياط كل الاحتياط فى ذلك، وإلا فما احتاط لنفسه من خرج عن السنة.

وكذلك المتسرعون إلى وقوع الطلاق فى موارد النـــزاع الذى اختلف فيه الأئمة، كطلاق المكره، وطلاق السكران، والبتة، وجمع الثلاث، والطلاق بمجرد النية، والطلاق المؤجل المعلوم مجىء أجله، واليمين بالطلاق، وغير ذلك مما

تنازع فيه العلماء، إذا أوقعه المفتى تقليداً بغير برهان، وقال ذلك احتياطاً للفروج، فقد ترك معنى الاحتياط، فإنه يحرم الفرج على هذا ويبيحه لغيره. فأين الاحتياط ها هنا؟ بل لو أبقاه على حاله حتى تجمع الأمة على تحريمه وإخراجه عمن هو حلال له، أو يأتى برهان من الله ورسوله على ذلك لكان قد عمل بالاحتياط. قال شيخنا: والاحتياط حسن ما لم يفض بصاحبه إلى مخالفة السنة فإذا أفضى إلى ذلك، فالاحتياط ترك هذا الاحتياط. فهذا كله من أقوى الحجج على بطلان الوسواس.

فصـــل

أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا؟ قال الجمهور منهم الشافعى[1] وأحمد[2] وأبو حنيفة[3] وأصحابهم ومالك: إنه لا يجب عليه الوضوء، وله أن يصلى بذلك الوضوء أو الذى تيقنه وشك فى انتقاضه، كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسة؟ فإنه لا يجب عليه غسله.

فصـــل

وأما قول البعض: إن من خفى عليه موضع النجاسة من الثوب وجب عليه غسله كله، فليس هذا من باب الوسواس. فإنه قد وجب عليه غسل جزء من ثوبه ولا يعلمه بعينه، ولا سبيل إلى العلم بأداء هذا الواجب إلا بغسل جميعه.

---

(١) المجموع (١/ ٧٤)، والروضة (١/ ٧٧).
(٢) المغنى (١/ ١٤٥)، والمبدع (١/ ١٧١).
(٣) البدائع (١/ ١٥٥)، وشرح فتح القدير (١/ ٥٤).

فصل

وأما مسألة الثياب التي اشتبه الطاهر منها بالنجس، فقال الجمهور ومنهم أبو حنيفة[١] والشافعي[٢] ومالك في رواية له[٣]:

أنه يتحرى فيصلي في واحد منها صلاة واحدة كما يتحرى في القبلة.

فإذا تحرى وغلب على ظنه طهارة ثوب منه فصلى فيه، لم يحكم ببطلان صلاته بالشك، فإن الأصل عدم النجاسة، وقد شك فيها في هذا الثوب، فيصلي فيه كما لو استعار ثوبا أو اشتراه ولا يعلم حاله.

فصل

وأما إذا اشتبهت عليه القبلة فالذي عليه أهل العلم كلهم أنه يجتهد ويصلي صلاة واحدة[٤]، وأما من شك في صلاته، فإنما يبني على اليقين لأنه لا تبرأ ذمته منه بالشك. فإذا اشترى رجل ماءً أو طعاماً أو ثوباً لا يعلم حاله جاز شربه وأكله ولبسه، وإن شك هل تنجس أم لا؟ فإن الشرط متى شق اعتباره، أو كان الأصل عدم المانع، لم يلتفت إلى ذلك، وإذا أتى بلحم لا يعلم هل سمى عليه ذابحه أم لا؟ وهل ذكاه في الحلق واللبة، واستوفى شروط الذكاه أم لا؟ لم يحرم أكله لمشقة

---

(١) المبسوط (١٠/ ٢٠٠) والبحر الرائق (٢/ ٢٧٦).

(٢) انظر المجموع (٣/ ١٥١، ١٥٢).

(٣) وهذه الرواية هي مذهب المالكية كما في مختصر خليل (١٣٧) والتاج والإكليل (١/ ١٦٠) والشرح الكبير (١/ ٧٩).

(٤) البدائع (١/ ٣٤٢)، والقوانين الفقهية (ص: ٥٢)، والمجموع (١/ ٢٠٢)، والمغني (١/ ٣١٧).

التفتيش عن ذلك. وقد قالت عائشة رضي الله عنها: يا رسول الله إن ناساً من الأعراب يأتوننا باللحم لا ندرى أذكروا اسم الله عليه أم لا؟ فقال: **سموا أنتم وكلوا**[1] مع أنه قد نهى عن أكل ما لم يذكر عليه اسم الله تعالى.

فصـــل

وأما قولكم: إن الوسواس خير مما عليه أهل التفريط والاسترسال، وتمشية الأمر كيف اتفق إلى آخره، فلعمر الله إنهما لطرفا إفراط وتفريط، وغلو وتقصير، وزيادة ونقصان، وقد نهى الله سبحانه وتعالى عن الأمرين فى غير موضع، كقوله: **﴿وَلا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾** [الإسراء: ٢٩] **﴿وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلا تُبَذِّرْ تَبْذِيراً﴾** [الاسراء: ٢٦]، **﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً﴾** [الفرقان:٦٧]، وقوله: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾** [الأعراف: ٣١] فدين الله بين الغالى فيه والجافى عنه، وخير الناس النمط الأوسط الذين ارتفعوا عن تقصير المفرطين، ولم يلحقوا بغلو المعتدين، وقد جعل الله سبحانه هذه الأمة وسطاً، وهى الخيار العدل لتوسطها بين الطرفين المذمومين، والعدل هو الوسط بين طرفى الجور والتفريط، والآفات إنما تتطرق إلى الأطراف، والأوساط محمية بأطرافها، فخيار الأمور أوساطها، قال الشاعر:

كانت هى الوسط المحمى فاكتنفت ... الحوادث حتى أصبحت طرفا

(انتهى كلام ابن القيم رحمه الله تعالى، باختصار)

---

(١) رواه البخارى (٢٠٥٧، ٥٥٠٧)، وأبو داود (٢٨٢٩) والنسائى (٧/ ٢٠٩)، وابن ماجه (٣١٧٤).

وقد رأيت تميماً للفائدة وزيادة للفهم فى معرفة الفارق بين وساوس الشيطان والوسواس القهرى أن أكتب ملخصاً من كلام بعض علماء السلف عن وساوس الشيطان وكيفية الخلاص منها.

معرفة مكائد الشيطان ومصانده والحذر من وساوسه ودسانسه[١]

قال العلامة ابن مفلح المقدسى رحمه الله:

- اعلم أن الشيطان يقف للمؤمنين فى سبع عقبات، عقبة الكفر، فإن سلم منه ففى عقبة البدعة، ثم فى عقبة فعل الكبائر، ثم فى عقبة فعل الصغائر، فإن سلم منه ففى عقبة فعل المبيحات فيشغله بها عن الطاعات، فإن غلبه شغله بالأعمال المفضولة عن الأعمال الفاضلة، فإن سلم من ذلك وقف له فى العقبة السابعة، ولا يسلم منها المؤمن إذ لو سلم منها أحد لسلم منها رسول الله ﷺ وهى تسليط الأعداء الفجرة بأنواع الأذى[٢].

فلا شك فى أن معرفة العقبات التى يقف عندها الشيطان، ومعرفة مداخله إلى قلب ابن آدم مما يعين على الحذر منه، وأولى من ذلك بالذكر أن تعرف أن الشيطان عدو لبنى آدم فلا يمكن أن يأمره بخير أو ينهاه عن شر. قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ**﴾ [فاطر: ٦].

وقال تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴾ [النور: ٢١].

---

(١) كتاب التقوى للشيخ أحمد فريد ص ٤٥

(٢) مصائب الإنسان من مكائد الشيطان (٦٩) باختصار، وذكر ابن القيم رحمه الله هذه العقبات السبع فى تفسير المعوذتين بأطول من ذلك فليراجعه من أراد زيادة التفصيل (٧٣- ٧٦).

قال أبو الفرج ابن الجوزى:

«إنما يدخل إبليس على الناس بقدر ما يمكنه، ويزيد تمكنه منهم ويقل على مقدار يقظتهم، وغفلتهم وجهلهم، وعلمهم، واعلم أن القلب كالحصن، وعلى ذلك الحصن سور، وللسور أبواب، وفيه ثلم[١]، وساكنه العقل، والملائكة تتردد على الحصن، وإلى جانبه ربض[٢] فيه الهوى، والشياطين تختلف إلى ذلك الربض من غير مانع، والحارس قائم بين أهل الحصن وأهل الربض، والشياطين لا تزال تدور حول الحصن تطلب غفلة الحارس والعبور من بعض الثلم، فينبغى للحارس أن يعرف جميع أبواب الحصن الذى قد وكِّلَ بحفظه وجميع الثلم، وأن لا يفتر عن الحراسة لحظة فإن العدو ما يفتر.

قال رجل للحسن البصرى: أينام إبليس؟ قال: لو نام لوجدنا راحة، وهذا الحصن مستنير بالذكر مشرق بالإيمان، وفيه مرآة صقيلة يتراءى بها صور كل ما يمر به، فأول ما يفعل الشيطان فى الربض إكثار الدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرآة، وكمال الفكر يرد الدخان، وصقل الذكر يجلو المرآة، وللعدو حملات فتارة يحمل فيدخل الحصن فيكر عليه الحارس فيخرج، وربما دخل فعاث[٣]، وربما أقام لغفلة الحـــارس، وربما ركدت الريح الطاردة للدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرآة فيمر الشيطان ولا يدرى به، وربما جرح الحارس لغفلته وأسر واستُخدِم[٤].

---

(١) جمع ثلمة وهى موضع الكسر من القدح.

(٢) المكان الذى يؤوى إليه.

(٣) عاث: أى أفسد.

(٤) باختصار من كتاب تلبيس إبليس (٣٧- ٣٨).

واعلم أن أول ما يغوى به الشيطان ابن آدم الوساوس التى يوسوس بها إليه، كما قال تعالى آمراً بالاستعاذة بالله عز وجل من وساوسه:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [سورة: الناس].

فإذا غفل القلب عن ذكر الله عز وجل جثم عليه الشيطان وأخذ يوسوس إليه بالذنوب والمعاصى، فإذا ذكر الله عز وجل واستعاذ به انخنس الشيطان وانقبض، وإذا كره ما وسوس به فإن ذلك محض الإيمان، عن أبى هريرة قال: جاء ناس من أصحاب رسول الله ﷺ فسألوه: إنا نجد فى أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: «وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: «ذلك صريح الإيمان[1].

قال ابن القيم رحمه الله:

«الوسوسة هى مبادئ الإرادة، فإن القلب يكون فارغاً من الشر والمعصية فيوسوس إليه ويخطر الذنب بباله فيصوره لنفسه ويمنيه ويشهيه فيصير شهوة، ويزينها له ويحسنها ويخيلها له فى خيال تميل نفسه إليه فتصير إرادة، ثم لا يزال يمثل ويخيل ويمنى ويشهى وينسى علمه بضررها ويطوى عنه سوء عاقبتها فيحول بينه وبين مطالعته، فلا يرى إلا صورة المعصية والتذاذه بها فقط، وينسى ما وراء ذلك فتصير الإرادة عزيمة جازمة، فيشتد الحرص عليها من القلب، فيبعث الجنود فى الطلب،

(١) رواه مسلم (١٣٢). قال الإمام النووى فى شرحه على صحيح مسلم (١/ ١٥٤): معناه استعظامكم الكلام به هو صريح الإيمان فان استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به فضلاً عن اعتقاده إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الريبة والشكوك.

فيبعث الشيطان معهم مدداً لهم وعوناً، فإن فتروا حركهم، وإن ونوا أزعجهم كما قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤُزُّهُمْ أَزًّا﴾ [مريم: ٨٣].

أى تزعجهم إلى المعاصى ازعاجاً كلما فتروا أو ونوا أزعجتهم الشياطين وأزتهم وأثارتهم، فلا تزال بالعبد تقوده إلى الذنب، وتنظم شمل الاجتماع بألطف حيلة وأتم مكيدة.

فأصل كل معصية وبلاء إنما هى الوسوسة[1]. (والمقصود وساوس الشيطان)

فمهما كان العبد مشغولاً بالطاعات وذكر الله عز وجل فإنه لا يكون عند ذلك محلاً للوساوس فإذا غفل عن الذكر والطاعة وسوس إليه الشيطان بالمعاصى كما قال ابن القيم رحمه الله: إذا غفل القلب ساعة عن ذكر الله جثم عليه الشيطان وأخذ يعده ويمنيه.

وأختم هذا الفصل بما يستعان به من طاعة الرحمن الرحيم حتى يحفظ العبد نفسه من وساوس الشياطين:

١- الاستعاذة بالله قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزغ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠١].

وعن سليمان بن صُرد قال: كنت جالساً مع النبى ﷺ ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبى ﷺ: «إنى لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد[2].

---

(١) باختصار وتصرف من كتاب تفسير المعوذتين لابن القيم (٧١).

(٢) رواه البخارى (٣٢٨٢)، ومسـلم (٢٦١٠). قال ابن كثير فى التفسير (١/ ٥٠): من لطائف الاستعاذة أنها طهارة للفم مما كان يتعاطاه من اللغو والرفث وتطييب له وهو لتلاوة القرآن وهى

٢- قراءة المعوذتان فقد قال ﷺ: «لم يتعوذ الناس بمثلهن[١]».

٣- قراءة آية الكرسى عند النوم كما فى حديث أبى هريرة فمن قرأها عند نومه لا يزال عليه من الله حافظ لا يقربه شيطان.

٤- قراءة سورة البقرة، فقد قال النبى ﷺ «إن البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله الشيطان[٢]».

٥- خاتمة سورة البقرة، عن أبى مسعود الأنصارى قال: قال رسول الله ﷺ: «من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة فى ليلة كفتاه[٣]».

٦- «لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شئ قدير مائة مرة من قرأها فى يوم كانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك.

٧- كثرة ذكر الله فما أحرز العبد نفسه من الشيطان بمثل ذكر الله تعالى.

٨- الوضوء والصلاة قال ابن القيم: وهذا أمر تجربته تغنى عن إقامة الدليل عليه.

٩- إمساك فضول النظر والكلام والطعام ومخالطة الناس، فإن الشيطان إنما يتسلط على ابن آدم وينال منه غرضه من هذه الأبواب الأربعة.[٤]

استعانة بالله عز وجل واعتراف له بالقدرة وللعبد بالضعف والعجز عن مقاومة هذا العدو المبين الباطن الذى لا يقدر على منعه ودفعه إلا الله الذى خلقه ولا يقبل ممانعة ولا يدارى بإحسان بخلاف العدو من نوع الإنسان كما دلت على ذلك آيات من القرآن.

(١) **صحيح**. رواه النسائى (٨/ ٢٥١)، ورواه أحمد (٣/ ٤١٧) بمعناه.

(٢) رواه مسلم (٧٨٠)، بلفظ: **إن الشيطان ينفر من البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة.**

(٣) رواه البخارى (٤٠٠٨)، ومسلم (٨٠٧)، والترمذى (٢٨٨١)، وأبو داود (١٣٩٧).

(٤) تفسير المعوذتين باختصار (٨٢- ٨٦).

صفات مريض الوسواس القهرى الدينى:

١- الرغبة فى أداء الأعمال بدقة متناهية وبعناية فائقة.

٢- التردد والشك والتشدد.

٣- السلوك الصلب الجامد الخالى من المشاعر.

٤- العيش فى يقظة دائمة قاسية ومعذبة.

٥- الانتباه الشديد لاحتمال ارتكاب أى ذنب أو خطيئة أو عمل لا أخلاقى أو كفرى.

٦- الاعتقاد الدائم بأن ذنوبهم لم ولن تغتفر.

٧- الغلو وتعدى الحدود والإسراف.

٨- ترك الاقتصاد فى الدين والاعتصام بالسنة.

٩- التشدد فى الدين والزيادة على المشروع.

١٠- استهلاك الكثير من الوقت والجهد لمحاولة دفع الأفكار والتصورات التى تسبب الضيق والقلق والقرف والخجل.

١١- بذل الكثير من الجهد والوقت فى محاولة دفع السلوك القهرى.

١٢- الإحساس الزائد بالمسئولية عن النفس أو الغير.

١٣- العيش فى خوف دائم وتوقع سوء المصير.

١٤- فقدان لذة العبادة وحلاوة الإيمان أو الإحساس بمعية الله وذلك لاهتمام المريض برسم وشكل ومثالية العبادة أكثر من اهتمامه بالتركيز والخشوع

فيها ، وبدلا من كونها وسيلة لزيادة الصلة بالله والقرب منه تصبح العبادة سبباً للهم والغم والكرب وتمنى الخلاص منها بسرعة .

١٥- الانشغال بالمبالغة فى الحروف ونطقها عن فهم التلاوة وتدبرها وحلاوتها.

هل التدين القوى يسبب الإصابة بالوسواس القهرى؟

الوسواس القهرى هو مرض سلوكى عصبى كما ذكرنا سابقاً ، ويتطلب استعداداً بيولوجياً . فإن لم يكن هناك تدين قوى فإن المرض سوف يظهر ، ولكن فى صور أخرى من صور الوسواس القهرى مثل غسيل اليد المتكرر أو الأفكار العدوانية والجنسية أو الخوف من التلوث والعدوى أو التخزين والاحتفاظ بالخردة القهرى ، وبالتالى يتضح لنا أنه لا توجد أى علاقة من قريب أو بعيد بين التدين القوى الصحيح والإصابة بالوسواس القهرى .

برنامج علاج الوسواس القهرى الدينى:

عزيزى القارئ .. الآن سنقدم لك صورة مبسطة للعلاج تكملة لما قد بدأناه وما ذكره العالم الجليل ابن القيم فى علاج الوساس القهرى الدينى ونؤكد أنها مجرد أمثلة لكى يسترشد بها المريض إلى جانب تعليمات طبيبه .

١- اختر عالما أو شيخا أو طالب علم شرعى تثق بعلمه وإخلاصه بشرط أن يكون على إستعداد لتجيهك التوجه الدينى السليم والإجابة على كافة أسئلتك بدون زيادة أو نقصان وبدون تفاصيل ، وأن يسمح لك بالسؤال مرة واحدة فقط والرد مرة واحدة أيضاً عن نفس الموضوع . كما أنه يجب على المعين لك قراءة هذا الكتاب جيداً وفهمه ، وسيكون الهدف مطابقة تفكيرك وسلوكك مع تفكير وسلوك

عالمك أو شيخك أو بمعنى أصح مطابقة تفكيرك وسلوكك لأوامر الشرع بدون زيادة أو نقصان.

بمرور الوقت ستكتسب الثقة فى تفكيرك وسلوكك الجديد وتتأكد أنه مطابق للشرع والدين فتقل وساوسك وأفعالك القهرية تدريجيا.

٢- سجل قائمة بالوساوس والأفعال القهرية الدينية التى تعانى منها وسجل أيضا درجة القلق والضيق التى تعانى منها.

نمادج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التجنبي

الأفكار الوسواسية:

١- كلما قرأت فى السيرة وقصص الأنبياء أفكر فكرة قذرة، وهى أنني أتصور عورة الأنبياء.

٢- دائما أفكر أن كل أفعال الخير التى أقوم بها مثل الصلاة والصدقة، هى رياء وأنا غير مخلص بل منافق.

٣- لما أشوف أي حاجة (نبات أو إنسان أو جماد) أقول هي دى ربنا وعندي اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين.

٤- عندما أنظر إلى الشباب الصغير والوسيم أتخيل نفسي باعمل **معهم** الخطيئة.

٥- عندما أقول الأذكار أشك في أنها لم تنطق النطق السليم أو أنها لم تمر على قلبي و لم أتأثر بها.

٦- أخاف من بلع الريق فى الصام خوفا من أن أكون مفطرا ودائما عندي فكرة أنى نسيت وأكلت وشربت أثناء الصوم أو أنى تعمدت ذلك.

٧- عندما أمشى فى أى مكان أخاف أن أخطو على أوراق فيها اسم الله أو قرآن.

٨- دائما أخاف من ترك أى شيء يؤذى الناس فى الأرض (حجر أو شوكة أو خشبة أو حتى مسمار).

٩- أظن أن ذنوبي لن تغتفر أبدا مهما كانت صغيرة.

١٠- دائما أظن أنى كذبت أثناء كلامى مع الناس لأنني لا أتكلم بدقة لأني إنسانة سيئة.

١١- ....

١٢- ....

الأفعال القهرية المترتبة على الأفكار السابقة ويفعلها المريض ويقولها:

١- أستغفر الله العظيم آلاف المرات، وأضرب رأسي بيدى، وأغمض عيني.

٢- أعيد الصلاة مرات عديدة.

٣- أمضى الليل بطوله في الصلاة والذكر والدعاء وأنا تعبانه ومرهقة عشان ربنا يغفر لي.

٤- الاغتسال المتكرر والدخول فى الإسلام مرة أخرى، وتكرار ذلك مرات ومرات.

٥- أعيد الأذكار مرات عديدة الكلمات أو الحروف أو المقاطع الكاملة وأحيانا أجلس بالساعات وكلما زاد الوقت زاد الإحساس بعدم الإتقان.

٦- أثناء الصيام أمنع نفسي من بلع الريق، أجمع أى مخاط من فمى وأنفى وأبصقه، و بعد رمضان أقوم بصيام أيام بدل من أيام رمضان.

٧- دائما ما أجمع أى ورقة فى الشارع وأنظر فيها للتأكيد من أنه ليس فيها اسم الله أو قرآن.

٨- دائما ما أجمع أى شئ أظن أنه يؤذى الناس فى الأرض حتى أميط الأذى عن الطريق فيضيع وقتي وينظر لي الناس نظرة غير سليمة.

٩- أطيل الصلاة جدا وأصلى طوال الليل، لعل الله أن يغفر لي.

١٠- دائما ما أرجع إلى الناس الذين تكلمت معهم لأ تأكد هل كذبت عليهم وأراجع كل كلمة قلتها لهم لدرجة الشعور بالتعب والإرهاق.

١١- ....

١٢- ....

السلوك التجنبى المصاحب للأفكار المتسلطة الذى يفعله المريض ويقول عنه:

١- أتجنب قراءة السيرة وقصص الأنبياء ودروس العلم الشرعي.

٢- أتجنب الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة جماعة أو الصلاة أمام أحد. وأحيانا أترك الصلاة بالكلية.

٣- تجنب سماع القرآن وترك الصلاة ظناً منى أنني كافر.

٤- لا أذهب إلى أى مكان، ولو اضطررت إلى ذلك أمشى وبصري في الأرض.

٥- أغمض عيني عند الذكر حتى لا يشتت ذهني شئ، وأمضى فى ذلك معظم اليوم.

٦- أثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها ماء أو طعام حتى أتأكد من أنني صائمه.

٧- أتجنب أن أضع قدمي على أي ورق في الشارع حتى لا يكون اسم الله فيها لذلك أمشي متعرجا.

٨- ....

٩- ....

١٠- ....

١١- ....

١٢- ....

۞۞۞۞۞

الباب الثامن

نماذج لعلاج بعض حالات

الوسـواس القهـرى

مثال (١):

١ – الفكرة الوسواسية المتسلطة:

أ- هى الخوف من المشى فوق أوراق أو جرائد فيها اسم الله أو فيها قرآن حتى لا أقع فى الإثم فى الدنيا والعذاب والنكال فى الآخرة.

ب- أن إماطة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان، كما قال النبي ﷺ. فأنا أخاف أن أترك أى حجر فى الأرض حتى لا يتعثر الناس، وأخاف أن أترك أى زجاجة مكسورة فى الشارع حتى لا تجرح قدم طفل صغير. وأخاف أن أترك قشرة موز حتى لا تتزلق رجل أى فتاة فتتكشف.

٢– الأفعال القهرية الناتجة عنها:

أ- أفحص الأرض أثناء المشي مرات عديدة، وأمشى متعرجا، وأجمع أي ورقة من الشارع وأقوم بقراءتها مرات عديدة، والتأكد من عدم وجود اسم الله فيها مرات عديدة.

ب- أفحص الأرض باستمرار مرات عديدة للبحث عن حجر، أو قطعة زجاج أو قشرة موز أو فرع شجرة أو مسمار لدرجة ضياع الوقت وعدم إنجاز أى مهمة خارج البيت.

٣– سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

أ – أتجنب المشى على الأوراق فى الشارع وأمشى متعرجا للبعد عنها أو النظر فيها.

ب- أتجنب الخروج من البيت.

٤- مستوى القلق والضيق الناشئ عنها؟ شديد درجته (٨)

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه؟ خفيف درجته (٢) أو أقل.

٦- العلاج المعرفى:

- عزيزى المريض أنت غير مسئول عن إصلاح كل أخطاء الآخرين مثل الذين ألقوا بعض الأوراق فى الشارع التى فيها اسم الله - وليس كل ورقة فيها اسم الله - وأنت غير مسئول عن كل الأذى فى الطريق. قال تعالى: ﴿**وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى**﴾ [الأنعام: ١٦٤].

- افعل ما فى طاقتك وإمكانياتك فقط لأنه ﴿**لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا**﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ﴿**فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ**﴾[التغابن: ١٦].

٧- خطة التعرض ومنع الاستجابة للطقوس:

ينصح الطبيب المعالج المريض بالآتى:

أ - المشى بتعقل وهدوء.

ب- التقليل من فحص الأرض أثناء المشى تدريجياً.

٨- الخطة الفعلية:

الأسبوع الأول:

اليوم الأول: أمشِ دقيقة بدون تتبع الخطوات وبدون المشى متعرجاً وبدون فحص الأرض وبدون النظر لأسفل وكرر ذلك خمس مرات يومياً فى أوقات مختلفة.

اليوم الثانى: أمشِ (٣) دقائق كما سبق.

اليوم الثالث: أمشِ (٥) دقائق كما سبق.

اليوم الرابع: أمشِ (٧) دقائق كما سبق.

اليوم الخامس: أمشِ (١٠) دقائق كما سبق.

اليوم السادس: أمشِ (١٣) دقائق كما سبق.

اليوم السابع: أمشِ (١٥) دقائق كما سبق.

وهكذا يتم زيادة دقيقتين أو ثلاث دقائق كل يوم فى الخطة السابقة فى الأسبوع الثانى والثالث والرابع و... حتى تصل درجة القلق والضيق إلى (٢) أو أقل ثم نبدأ فى علاج فكرة أخرى.

مثال (٢):

١- الأفكار الوسواسية المتسلطة:

- اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين.

- البصق على أشياء مقدسة وغالية مثل... والمصحف ووضع القدم عليه و... و... إلخ.

- الاعتقاد بأننى كافر وخارج من الملة الإسلامية.

٢- الأفعال القهرية:

- الاستغفار آلاف المرات بدون تعقل أو تدبر كل ساعات النهار والليل وترك الأسرة وإهمال العمل والتفرغ لذلك.

- الاغتسال المتكرر الكثير والدخول فى الإسلام مرة أخرى وتكرار ذلك مرات ومرات.

- المناجاة الصامتة .. أقول أنا برئ من هذه الكلمات والأفعال ليوم الدين آلاف المرات.

٣- سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

أ- ترك الصلاة .

ب- عدم الذهاب إلى المسجد .

ج- عدم الاختلاط بأى إنسان متدين .

د- تجنب سماع القرآن خوفاً من تأويل الآيات وتغير معانيها الطيبة إلى معانى أخرى غير طيبة وتغير ألفاظها الطاهرة إلى ألفاظ غير طاهرة .

٤- مستوى القلق والضيق: غير محتمل (١٠) .

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه: خفيف (٢) أو أقل .

٦- العلاج المعرفى:

- واجه فكرة سب الله أو الرسل أو الدين بدون العراك معها لأنك لست أنت الذى يسب بل مرض الوسواس القهرى .

- اعلم أن الله يحاسبنا عما نفعل فقط وليس ما نفكر فيه .

(انظر إلى لطف الله وإحسانه تعالى بأنه لايعذب إلا بما يملك الشخص دفعه ومريض الوسواس القهرى لايملك دفع تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها وأنه لايكلف الله أحداً فوق طاقته ، وذلك عندما قال : ﴿ **لله ما فى السماوات وما فى الأرض وإن تبدوا ما فى أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله فيغفر لمن يشاء ويعذب من يشاء والله على كل شئ قدير** ﴾ (البقرة : ٢٨٤).

هنا يخبر الله تعالى أن له ملك السماوات والأرض وما فيهن وما بينهن وأنه مطلع على ما فيهن. لا تخفى عليه الظواهر ولا السرائر ولا الضمائر، وإن دقت وخفيت وإن حاسب وسأل ولكن لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه. روى الإمام أحمد عن أبي هريرة أنه لما نزلت هذه الآية على رسول الله ﷺ اشتد ذلك على أصحاب الرسول ﷺ وجثوا على الركب وقالوا يا رسول الله كلفنا من الأعمال ما نطيق الصلاة والصيام والجهاد والصدقة. وقد أنزلت عليك هذه الآية ولا نطيقها. فأمرهم النبي عليه السلام أن يقولوا سمعنا وأطعنا غفرانك ربنا واليك المصير. فلما أقر بها القوم ونطقت بها ألسنتهم نسخ الله الآية الأولى وأنزل قوله تعالى: ﴿لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

وفى الصحيحين: «إذا هم عبدى بسيئة فلا تكتبوها عليه، فإن عملها فاكتبوها سيئة، وإذا هم بحسنة فلم يفعلها فاكتبوها حسنة، فإن فعلها فاكتبوها عشرا».

وروى مسلم عن عبد الله قال: سئل رسول الله ﷺ عن الوسوسة قال: تلك صريح الإيمان. (أى كراهية الوسوسة هى دليل على الإيمان بالله تعالى) وأن الله لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه.

روى ابن ماجة عن ابن عباس قال، قال رسول ﷺ: «إن الله وضع عن أمتى الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه». والاستكراه هنا فى الحديث يمكن أن يكون من البشر أومن غيرهم كالوسواس لأن العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب.

روى الإمام أحمد بسنده إلى ابن عباس رضى الله عنهما قال: «جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال: يا رسول الله إنى لأحدث نفسى بالشىء، لإن أخر من السماء أحب

إلى من أن أتكلم به. قال: الله أكبر الله أكبر الحمد لله الذى رد كيده إلى الوسوسة». ورواه أيضا أبو داوود والنسائى والحديث صحيح.

وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله تجاوز لأمتى ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به». (رواه مسلم)

وفى صحيح مسلم بشرح النووى باب بيان الوسوسة. فى الإيمان وما يقوله من وجدها فيه عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: «جاء ناس من أصحاب النبى ﷺ فسألوه: إنا نجد فى أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به. قال وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم، قال ذاك صريح الإيمان»، وفى الرواية الأخرى: «سئل النبى ﷺ عن الوسوسة قال: تلك محض الإيمان». وفى الحديث الآخر: «لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا الله خلق الخلق، فمن خلق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل آمنت بالله». وفى الرواية الأخرى: «فليقل آمنت بالله ورسله»، وفى الرواية الأخرى: «فليستعذ بالله ولينته. فقوله ﷺ: ذاك صريح الإيمان، ومحض الإيمان معناه استعظامهم الكلام به هو صريح الإيمان. فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الريبة والشكوك. وقيل معناه أن الشيطان إنما يوسوس لمن يئس من إغوائه، فينكد عليه بالوسوسة.

وأما قوله ﷺ فمن وجد ذلك فليقل آمنت بالله، وفى الرواية الأخرى فليستعذ بالله ولينته، فمعناه الأعراض عن هذا الخاطر الباطل والالتجاء إلى الله تعالى فى إذهابه. وظاهر الحديث أنه ﷺ أمرهم أن يدفعوا الخواطر بالإعراض عنها من غير استدلال ولا نظر فى إبطالها. فكأنه لما كان أمراً طارئاً بغير أصل دفع بغير نظر فى دليل إذ لا أصل له ينظر فيه.

وأما قوله ﷺ: فليستعذ بالله ولينته، فمعناه إذا عرض له هذا الوسواس، فيلجأ إلى الله تعالى فى دفع شره عنه، وليعرض عن الفكر فى ذلك، وليبادر إلى قطعه بالاشتغال بغيره والله أعلم. (انتهى كلام النووى رحمه الله تعالى).

ملاحظـــة:

هنا ينبغى التنويه إلى أن دور الشيطان فى الوسواس يقتصر على إلقاء الفكرة إلى الموسوس له كما فى قوله تعالى: **﴿وَإِذْ زَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ﴾** [الأنفال: ٤٨].

فلو صادفت الفكرة إنساناً سليم الفكر فسوف يتجاهل عقله الفكرة ويطردها بعد الاستعاذة بالله والاستغفار والانتهاء.

أما إذا صادفت إنساناً مريضاً فسوف تتضخم وتتكرر وتتسلط وتستحوذ على العقل (ارجع إلى كيفية تكون الفكرة الوسواسية).

٧- العلاج السلوكى:

الخلاصة: عند ورود الأفكار الوسواسية المتسلطة والتى تتمثل فى اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين والبصق على أشياء مقدسة وغالية مثل: المصحف و.... ووضع القدم عليه و.... إلخ فالعلاج هو:

أ- استعذ بالله واستغفره وانته، فإن لم تذهب الفكرة:

ب- افصل بين الفكرة وبين المشاعر المصاحبة لها من حزن وغم وهم، لأنك لست أنت الذى يسب بل المرض واعلم أن كل ما تعنيه هذه الأفكار أنك مريض وفى حاجة إلى العلاج فإن لم تذهب الفكرة:

ج- حاول وقف الفكرة الوسواسية المتسلطة كما سبق شرحه ولا تجعلها تسترسل فى عقلك قدر استطاعتك. فإن لم تذهب الفكرة:

د- اشغل عقلك بعمل أو بفكرة أخرى كما سبق شرحه فإن لم تذهب الفكرة:

هـ- اترك هذه الأفكار بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثر بها كما سبق شرحه. فإن لم تذهب الفكرة:

و- تجاهل هذه الأفكار، ستجد أنها تتلاشى من الوعى والإدراك تدريجيا كأنها غير موجودة.

فإذا فشلت كل هذه المحاولات توكل على الله، وخذ العلاج الدوائى فإن لم تتحسن: اطلب من طبيبك زيادة الجرعة أو تغيير الدواء أو إضافة دواء آخر.

مثال (٣):

تقول المريضة:

أتحاشى بلع الريق فى الصيام خوفاً من الفطر، ودائماً عندى فكرة أنى نسيت وأكلت وشربت أثناء الصوم فى بعض الأيام. وأثناء الصيام أحبس نفسى فى غرفة ليس بها طعام أو ماء حتى أتأكد من أننى صائمة. وبعد رمضان أصوم أياماً أخرى بدلاً من بعض أيام شهر رمضان خوفاً من أن أكون قد أكلت وشربت فيها.

خطوات العلاج:

على هذه المريضة أن تعلم:

أ- أنه يباح للصائم ما لا يمكن الاحتراز عنه كبلع الريق وغبار الطريق وغربلة الدقيق والنخامة ونحو ذلك.

قال ابن عباس رضى الله عنهما: لا بأس أن يذوق الطعام الخل والشئ يريد شراءه. وقال ابن تيمية رحمه الله: وشم الروائح الطيبة لا بأس به للصائم.

ب- من أكل أو شرب ناسياً أو مخطئاً أو مكرهاً فلا قضاء عليه ولا كفارة.

فعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: «من نسى وهو صائم فأكل وشرب، فليتم صومه فإنما أطعمه الله وسقاه». (رواه الجماعة).

ج- لا يجب حبس النفس للتأكد من الصيام ولا يجب إعادة أيام بعد رمضان لأن هذه المريضة إما أن تكون ناسية فقد أطعمها الله وسقاها وإما أن تكون مريضة فلابد من عمل خطة علاجية سلوكية تدريجية.

مثال (٤):

المريض الذى يتفحص نفسه وملابسه دائماً ويشك فى وجود البلل أو خروج البول بعد الوضوء فيكرر الوضوء، أو فى الصلاة فيعيد الصلاة.

خطوات العلاج:

ننقل له من باب: «قطر البول ونضح الفرج إذا وجد بللاً» مصنف عبد الرزاق جـ ١:

٥٨٣- عن ابن عباس قال: شكا إليه رجل فقال: إنى أكون فى الصلاة، فيخيل إلىّ أن بذكرى بللاً، فقال: قاتل الله الشيطان، إنه يمس ذكر الإنسان فى صلاته ليريه أنه قد أحدث، فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء، فإن وجدت بللا قلت: هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب.

٥٩١- عن حذيفة بن اليمان قال: إذا توضأت ثم خرج منى شئ بعد ذلك فإنى لا أعده بهذه - أو قال: مثل هذه - ووضع ريقه على أصبعه.

٥٨٤- قال سعيد بن جبير: سأله رجل فقال: إنى ألقى من البول شدة، إذا كبرت ودخلت فى الصلاة وجدته، فقال سعيد: أطعنى، افعل ما آمرك خمسة عشر يوماً، توضأ ثم ادخل فى صلاتك فلا تنصرفن.

٥٩٥- عن معمر قال: سأله رجل فقال: إنى أجد البلة وأنا فى الصلاة آنصرف؟ قال: لا حتى تكون قطرة، أحسبه قال يومئذ: هل أحد إلا يجد البلة؟

مثال (٥):

مريضة بالوسواس عمرها (٤٢) سنة تهتم كثيراً بصحتها لدرجة مرضية؛ حيث تقوم بتثبيت رباط الذراع الخاص بجهاز قياس ضغط الدم بصورة دائمة، وتضع الترمومتر فى فمها طوال النهار لتقيس درجة الحرارة كل فترة وجيزة. أراد زوجها أن يضع حداً لوساوسها وأفعالها القهرية بالعلاج أو الطلاق (بعد أن تم عرضها على عدد من الأطباء دون جدوى).

خطوات العلاج:

- تم عمل هدنة واتفاق لمدة أسبوعين على أن يكون للزوجة حق قياس درجة الحرارة متى شاءت وعلى الزوج أن يؤجل المناقشة.

- طلب من المريضة استبدال ترمومتر الفم بآخر شرجى حتى يؤجل زوجها فكرة الطلاق لمدة أسبوعين.

- ولأن الترمومتر الشرجى كان يحدث ألماً عند الحركة فكانت أثناء القيام بالأعمال المنـــزلية أو أثناء الجلوس تؤجل استعمال الترمومتر الشرجى لفترات كانت تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة.

– ثم طلب من زوجها أن يطلب منها أعمالاً متواصلة، تزداد فى الوقت المطلوب أداؤها فيه بالتدريج، فتؤجل استعمال الترمومتر لفترات أطول، واعتادت على الإحساس بالقلق لفترات أطول، فتقل درجة القلق والضيق.

– فى خلال أسبوعين تحسنت كثيراً.

– وفى خلال شهر ونصف لم تكن تستعمل الترمومتر إلا مرة واحدة يومياً.

– ومن خلال استعمال العلاج المعرفى السلوكى تم علاج مشكلة قياس ضغط الدم المستمرة.

مثال (٦):

طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها: ابنتى لا تحتمل ملامسة أى شئ لزج أو دهنى ليديها أو جسمها. وعند لمس المرق أو الزيت أو العسل أو ما شابه فإنها ترفع يديها الاثنين إلى أعلى وتصرخ إن لم يلحقها أحد إلى الحمام ليغسل لها يديها. امتنعت الطفلة عن أكل الحلوى وخصوصاً المصاصة، أو حتى الاقتراب من أى طفل يمسك مصاصة فى يديه أو فى فمه، أو أى بقايا حلويات حول الفم.

خطوات العلاج:

– طلب من الأم عمل قائمة تكتب فيها أسماء الأشياء التى تتجنبها ابنتها فى قائمة هرمية تحوى أعلاها أكثر الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق، وقاعدتها هى أقل الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق.

– طلب من الأم أيضاً عمل قائمة أخرى للأشياء التى تحبها الابنة جداً، ومن الممكن أن تضحى بأى شئ فى سبيلها. وكان من أهم هذه الأشياء

الخروج مع أبيها لركـــوب المواصــــلات بأنواعها، أو الذهاب إلى البحــــر أو حديقة الحيوان.

– طلب من الأم أن تجهز ابنتها للخروج مع أبيها، وعلى باب المترل عليها أن تلوث يدى ابنتها بالأشياء الموجودة فى القائمة الأولى (عسل، حلوى، زيت،......) وأخذت أعلى درجات القلق.

– إذا رفضت الابنة الخروج ويديها ملوثة يتركها أبوها فى البيت، ويخرج وحده. وإذا وافقت تخرج مع أبيها للنـــــزهة.

– فى المرة السابعة قبلت الابنة الخروج مع أبيها ويداها ملوثتان بالعسل الأسود بعد أن مسحت يديها بمنديل ورقى، وسجلت الأم درجة القلق المفترضة فى نظرها (٧).

– وهكذا تم تعريض الطفلة مرات ومرات عديدة لكل الأشياء التى كانت تتجنبها حتى وصلت درجة القلق إلى (٢).

– بعد ثلاثة شهور لم تبد البنت أى مقاومة أو اعتراض أو تجنب للأشياء السابقة.

مثال (٧):

زوجة عمرها (٣٤) سنة منذ سبع سنوات تشكو من وجود أفكار غريبة مثل أنها عندما تصلى وتسجد فإنها تسجد للشيطان وليس لله. تركت الزوجة الصلاة ثم تطورت الفكرة وأصبح عندها شك أن مجرد حركة رموش عينيها هى رمز للسجود للشيطان. فتأكدت بذلك أنها كافرة وخارجة من ملة الإسلام، وأصابها الاكتئاب تركت الصلاة وكل الفروض الأخرى.

خطوات العلاج: طلب من المريضة تطبيق مبدأ وقف الفكرة الوسواسية ولكنها لم تحقق النجاح المرجو.

– فطلب منها تخيل موقف القطار وأنه فى وجود صوت القطار لا يمتنع أحد عن الصلاة أو الذكر أو المذاكرة أو الطعام أو...... إلخ ولكن هذه الطريقة لم تثمر كثيراً فطلب منها أن تركب فعلاً قطاراً (قطار أبو قير) وتقوم برحلة يومية من أول الخط إلى آخره، وتجلس فى العربة التالية للقاطرة ذات الصوت العالى المزعج وتقوم بحفظ جزء من القرآن (١٦ صفحة).

– وبدأت المريضة فى الحفظ فأصابها الغم والإحباط لأنها لم تستطع حفظ إلا (٤) صفحات فى (١٧) يوم. وبدأت تحدث نفسها وتقول: إننى لم أستطع إلا التفكير فى فكرة الدكتور المجنونة وكلام زوجى لماذا لم أخبره بمرضى قبل الزواج، طوال فترة الرحلة الأخيرة.

عند نزولى من القطار فهمت فى هذه اللحظة فقط ماذا كانت تعنى هذه الفكرة. فبما أننى استطعت تجاهل صوت القطار العالى، ولم أفكر إلا فى هاتين الفكرتين السابقتين، وامتنع عقلى عن التفكير فى الوسواس. فمن المؤكد أننى أستطيع تجاهل الفكرة الوسواسية الأصلية.

– وبدأت فى الحفظ بهمة عالية، فحفظت (١٢) صفحة فى (١٢) يوم. فمبجرد نجاحى فى الحفظ والتركيز، وتجاهل عقلى للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف، فإننى نجحت فى تجاهل أثر الوساوس علي عقلى وعدت للصلاة وانتظمت حياتى.

ولا أنكر أن الفكرة لازالت أحياناً تراودنى من حين لآخر، ولكننى أتجاهلها وأعيش معها.

(تجدر الإشارة بأن هذه المريضة كانت منتظمة على العلاج الدوائى والمعرفى بجانب العلاج السلوكى).

مثال (٨):

فتاة عمرها (١٦) سنة تقول:

– عندى أفكار مضيقانى تلاحقنى ليل ونهار وبقى لها سنة، وهى أننى لا أقترب من حمام السباحة لأنى خائفة من أن أدفع الناس والأطفال فى الماء.

– وأيضا وأنا ماشية فى الشارع أخاف أن أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا.

– لما أكون فى المدرسة ونازلة على السلم أخاف أدفع زميلاتى فيقعوا بسببى على السلم عشان كده تجنبت هذه المواقف تماماً.

– فدائماً أمشى بعيداً عن الناس فى الشارع، أكاد ألصق جسمى بالجدران وأنزل على السلم بعد زميلاتى بفترة.

– ولما أحب أروح حمام السباحة أروح الصبح بدرى. ولو ظهر أى إنسان أغادر المكان فوراً.

خطة العلاج (التعرض التخيلى):

إن هدف التعرض التخيلى هو تحرير المريضة من الخوف من أخطار مستقبلية محتملة. ويتضمن مواجهة المواقف المخيفة والمزعجة مما يجعل المريضة تتأكد من أن ما تتوقعه أن يحدث لن يحدث، خصوصاً فى المواقف التى يصعب التعرض لها، أو يكون التعرض فيه احتمال زيادة القلق لدرجة غير محتملة ويشمل تخيل الأفكار المزعجة فتحتفظ المريضة بهذه الأفكار المثيرة لمخاوفها فى عقلها لفترة، فتتعود عليها المريضة

ويبدأ القلق فى التناقص، فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار كما هى. وبمرور الوقت تقل حدة القلق شيئاً فشيئاً ثم تبدأ المريضة بعد ذلك فى التعرض الحقيقى.

– كانت الخطة معتمدة على التعرض لهذه المواقف تخيلياً ومنع الاستجابة للطقوس حتى تتأكد المريضة أن ما تتوقع أن يحدث، من غير المحتمل حدوثه. وقد طلب منها أن تتخيل وتتأمل الأفكار المزعجة المثيرة لمخاوفها، وأن تحتفظ بها فى خيالها لفترة لكى تتعلم كيفية قبول الأفكار كما هى، ... مجرد أفكار ... وبمرور الوقت تقل حدة القلق.

– طلب من المريضة كتابة أفكارها فكرة فكرة فى شكل قصة خلال خمس دقائق تتخيل فيها نفسها منظراً منظراً، وموقفاً موقفاً، مهما كانت سخيفة أو مؤلمة أو مزعجة، وتسجيل مدى القلق الحادث من وقف الطقوس ومنع التجنب.

– ومن المعلوم أن هذا التعرض التخيلى سوف يخلق فى البداية الكثير من الإزعاج والقلق وكلما زاد القلق الذى يمكن مقاومته كلما كانت النتيجة النهائية أفضل.

– لقد وجدت الفتاة أن تخيل موت طفل فى حمام السباحة نتيجة دفعها له فى الماء أو موت فتاة فى الشارع بسبب دفعها لها أمام السيارات أمر مرعب، ويسبب قلقاً شديداً ودرجته (٨).

وكيف كان إهمالها وخروجها من البيت هو سبب كل هذه المآسى المتوقعة. وأنها ستتحمل المسئولية وحدها فيما حدث من موت للطفل أو الفتاة وتخيلت سخرية الناس منها، واحتمال دخولها السجن.

– كان على الفتاة أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكرار تسجيلها ثم تسمعها لمدة ساعة يومياً فى الأسبوع الأول والثانى.

- وكان نتيجة ذلك أن زاد القلق والألم والإزعاج كلما كتبت أو تخيلت أو سمعت، بل وحاولت إيقاف جهاز التسجيل عدة مرات لأنها كانت تشعر أن مجرد سماع الأفكار وتكرارها سوف يجعلها تتحقق فى الواقع، لذلك كانت تحاول تجاهل الفكرة المسجلة بالتفكير فى أشياء أخرى تشتت الانتباه.

- فى الأسبوع الثالث والرابع طلب من الفتاة السماع إلى المسجل يومياً لمدة ساعة. وكتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء والأفكار التى تتجنبها ودرجة تجنبها لهذه المواقف بعد كل استماع.

- لوحظ أنه بعد تكرار مرات الاستماع إلى القصة وتخيلها كأنها تحدث فى الحقيقة أن درجات القلق والانزعاج بدأت فى الزوال تدريجياً (قلق متوسط درجته ٥).

- فى نهاية الأسبوع الرابع أصبح تخيل المواقف السابقة أقل إثارة للقلق وأصبحت الفتاة أقل تصديقاً بأن هذه الأفعال ممكن أن تحدث.

- وبتكرار كتابة وسماع القصة وتخيلها رجع إلى الفتاة تفكيرها المنطقى وتأكدت أنه من المستحيل أن تقوم بهذه الأفعال حتى وإن خطرت ببالها تلك الأفكار.

- وبنهاية الأسبوع السادس وصلت درجة القلق إلى (قلق خفيف درجته ٢).

- طلب من الفتاة بعد ذلك أن تبدأ فى تخيل فكرة أخرى من قائمة التجنب ثم كتابتها ثم تسجيلها ثم سماعها بنفس الطريقة السابقة.

- ثم طلب منها أن تبدأ فى التعرض الحقيقى التدريجى والنزول بين الناس وتمشى فى الشارع بمنتهى الثقة وتنزل على السلم بين زميلاتها، وتذهب إلى حمام السباحة وتتمشى على حافته بين باقى البنات و............. و..........

مثال (٩):

ابنى دائم الشكوى يقول: دماغى بتقولى اشتم الناس كلها. وإن أمك وحشة ماتاكلش من إيديها (ويبكى ويقبل يد أمه ويقول: إيدك حلوة يا ماما). ويقول عندى كلام فى دماغى يقول لى: إخواتك وأمك وجدتك وحشين، وألاقى دماغى دايماً فيها كلام كثير. أحيانا كثيرة يبكى ويقول لأخته وأولاد الحارة: هل فى دماغكم كلام كثير زى اللى فى دماغى؟ وتقول الأم: ابنى رافض يتفرج على التليفزيون علشان لما بيشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه طول النهار.

العـــلاج:

لأنه من الصعب تطبيق العلاج المعرفى السلوكى مع هذا الطفل اكتفينا بالعلاج الدوائى فقط بجرعة قليلة جداً قرص كل مساء. اختفت هذه الأفكار بعد ثلاثة أسابيع من بداية العلاج، مما أكد صحة التشخيص.

- تم نصح الأم بالاستمرار فى العلاج لمدة ثلاثة أشهر وعرضه مرة أخرى (للتأكد من التشخيص، تم أخذ قرار العلاج بعد أخذ رأى زميل آخر، كما تنصح المراجع العلمية).

مثال (١٠):

مريض يبلغ من العمر (٣٣) سنة يقول: حضرت درس دينى كان موضوعه أن من يتلفظ بالطلاق ولو بالهزل يقع الطلاق، ومن يسب الدين فهو كافر خارج من ملة الإسلام.

قفزت إلى ذهنى بعد الدرس فكرة أن كل كلمة أقولها من الممكن أن يكون معناها سب الدين، و أخاف أن أتلفظ بكلمة الطلاق بأى معنى. وبسبب ذلك تركت الورشة وانعزلت عن الناس لدرجة إنى أحيانا، أضع يدى على فمى حتى أصمت وأمنع أى كلمة تخرج من فمى بسب الدين أو الطلاق.

وكان المريض يعانى قبل ذلك من مشكلة تكرار الوضوء وإعادة الصلاة وغسيل يديه عند لمس أى شئ (حوالى ٦٠ مرة فى اليوم) وكان يستغرق ساعتين على الأقل فى الاستحمام كل يوم. وكان يعانى أيضا من تكرار كلمات الصلاة والأذكار والقرآن.

خطة العلاج:

الجلسة الأولى: فى الأسبوع الأول:

- تم كتابة العلاج .....

- ذكر أحاديث «إن الله تجاوز لأمتى.... » «إن أناسا من أصحاب النبى ﷺ وجدوا ما يتعاظم فى صدورهم... ».

وهنا اطمئن قلبه مؤقتا وتم الاتفاق على بدء العلاج السلوكى بعد أسبوع.

الجلسة الثانية - الأسبوع الثانى:

- علاج الأفكار الوسواسية وتتمثل فى:
- اقبل وجود الفكرة وعش معها .. (تم شرحها).
- مبدأ وجود الفكرة بدون القلق المصاحب لها ... (تم شرحه).
- ضرورة وقف المناجاة الصامتة ...

- مبدأ إن أردت أن تنسى شيئا فأنت تتذكره ...

الجلسة الثالثة – الأسبوع الثالث:

- بدأنا بكتابة الأفكار بالتفصيل – رفض الكتابة وقال: صعب

- قلت له: احضر كل يوم لنحكى الحكاية معا.

- فقال المريض: بفلوس أم مجانا؟

- قلت له: بفلوس.

- قال: خلاص كل يوم أكتب أحسن وأوفر الفلوس.

- أحضر المريض كشكولا وبدأ فى كتابة أفكاره بالتفصيل الممل لمدة ساعة يوميا.

الجلسة الرابعة – الأسبوع الرابع:

يقول المريض: – مازالت الأفكار كما هى ولكن القلق قليل.

- بطلت تكرار الكلمات وإعادة الصلاة.

- ضغطت على نفسى ولا أكرر الوضوء.

- غسيل اليدين وصل إلى (٢٠) مرة فى اليوم.

تم الاتفاق على:– الاستمرار فى كتابة الأفكار (ثلاث صفحات مرتين فى اليوم).

- عدم غسيل اليد مطلقاً إلا قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام.

- الاستحمام قبل النوم فقط ولا يتعدى نصف ساعة. وعلى الزوجة تنبيهه بعد مرور (٢٠) دقيقة ويتم غلق محبس المياه بعد (٣٠) دقيقة.

الجلسة الخامسة – الأسبوع الخامس:

يقول المريض: – لم أعد أخاف من الأفكار وورودها على عقلى.

- اكتشفت أن هذه الأفكار لا تمثلنى ولكنها تمثل مرض الوسواس القهرى كما قلت لى.
- مازلت أكتب الأفكار ولكنها لا تأخذ إلا صفحة واحدة فقط (٩ مرات فى نصف الساعة).
- قل غسيل يدى كثيراً ولكنى عندما أسلم على أحد غير نظيف أو يده مبللة أو بها عرق أغسل يدى ولكن بالماء فقط وبدون صابون ومرة واحدة. وأصبح غسيل اليد (٨) مرات فى اليوم فقط.
- أصبحت لا أكرر الكلمات فى الصلاة ولا أعيد الوضوء أو الصلاة بعد أن عرفت أن الخروج من الصلاة وتكرارها هو عدم احترام لها وأنا أقف أمام الله. وأن استعمال الماء الكثير محرم وأن زيادة عدد مرات غسيل اليدين أو الرجلين فى الوضوء عن ثلاث مرات فيه إساءة. ولكنى مازلت قلقا أن يحدث أى خطأ.
- تم الاتفاق على نفس النظام السابق.

الجلسة السادسة – الأسبوع السادس:

يقول المريض: أصبح ورود هذه الأفكار على عقلى فى أوقات الفراغ، وعندما لا أكون منشغلا فقط.

- لست قلقاً من هذه الأفكار أبداً وأعرف أنها تافهة.
- أريد التوقف عن كتابة هذه الأفكار.
- غسيل اليدين لا يتجاوز (٤) مرات فى اليوم.
- الاستحمام فى المساء لا يتجاوز (٢٠) دقيقة.
- لم يحدث هذا الأسبوع تكرار الكلمات أو إعادة الوضوء والصلاة.

الجلسة السابعة - الأسبوع السابع:

يقول المريض: - أصبح انشغالى بالأفكار مثل انشغال أى إنسان باللوحات المعلقة على الحائط.

- توقفت هذا الأسبوع عن كتابة هذه الأفكار.
- لا أغسل يدى إلا بعد الخروج من الحمام وقبل الأكل وعند الضرورة فقط.
- الاستحمام ينتهى قبل تنبيه الزوجة (أقل من عشرين دقيقة).
- لا يصيبنى أى قلق أثناء الوضوء أو الصلاة أو بعدهما

(إنما الأعمال بالنيات). وتوقفت الجلسات.

مثال (١١): البطء الوسواسى

رجل يبلغ من العمر (٤٦) سنة يشكو من استغراقه وقتاً طويلاً (ساعتين) فى قضاء الحاجة (الحمام) لكى يتأكد تماماً أن مثانته قد خلت من البول، وأن المستقيم قد خلا تماماً من الغائط (البراز)؛ وذلك للرغبة فى الوصول إلى الكمال

فى الطهارة وغيرها، ولعدم قدرته على احتمال عدم القيام بالشىء كما ينبغى وعلى أكمل وجه.

استغراق وقت طويل جداً فى الاستحمام (٣) ساعات لكى يتأكد من وصول الليفة والصابون والماء إلى كل مكان فى جسمه، وغسل كل عضو من أعضاء الجسم عدد معين (٣) مرات (عدد جيد)، ولو أخطأ فيه أو نسى يعيد ويكرر الغسيل والعد.

غسيل جسمه يكون بنظام معين؛ من أعلى لأسفل، ومن اليمين إلى الشمال، وبترتيب معين لكل عضو.

تجفيف الجسم له نفس الطقوس ونفس النظام ونفس العدد. وكلما حاول الإسراع، أو ضغطت عليه زوجته وأولاده يزداد البطء أكثر فأكثر، واستغرق وقتاً أطول.

عند ارتداء الملابس والاستعداد للخروج لابد من وضع الملابس على السرير بنظام معين، ولابد أن يكون خط أزرار القميص متعامداً مع حزام البنطلون وفى المنتصف تماماً. - الحرص على عدم وجود أى كسرات فى القميص من الأمام عند دخوله فى البنطلون، ولابد من دخول القدم داخل البنطلون بدون لمس القماش. ولو حدث يعيد إخراج رجله وإدخالها مرة أخرى خوفاً من حدوث شىء غير سار، ولابد عند ارتداء الملابس البدء فى نظام معين وبترتيب معين لا يتغير. وإذا لم تسمح الظروف بذلك ينتظر ولا يتساهل أبداً.

يقوم بتمشيط شعره إلى اليمين قبل ارتداء الملابس، ثم يقلبه على الشمال عند الخروج - لبس وتلميع الحذاء عند كل خروج وبنفس النظام - رباط الحذاء يجب

أن يكون فى صورة دائرتين متساويتين فى القطر. وإعادة ربطهما عدة مرات إن لم يكونا كذلك (٣) مرات (عدد جيد).

لقد كان هذا المريض مستغرقاً تماماً فى طقوسه، وأصبح القيام بالعمل على الوجه الأمثل، (والذى لا يحدث دائماً) أهم عنده من العمل نفسه وإنجازه، وصورته أهم من محتواه.

الخطة العلاجية:

تم عمل القائمة الأساسية للتعرض ومنع الطقوس

مسلسل	العـــرض	شـــدته
١	رباط الحذاء مرة واحدة وفى صورة تلقائية بدون دقة	٥
٢	تلميع الحذاء عند الضرورة فقط وليس عند كل خروج	٥
٣	ارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب	٧
٤	الخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة سريعاً	٩
٥	الاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة	١٠

تم عمل قوائم فرعية صغيرة والبدء فى برنامج التعرض ومنع الطقوس قائمة قائمة بدءاً بأقلها إحداثاً للقلق، وانتهاءً بأشدها حتى تحرر المريض من كل طقوسه ومن القلق الحادث بالامتناع عنها.

١ – التعرض ومنع الطقوس عند ارتداء الحذاء:

أ– ارتداء الحذاء الأيمن قبل الأيسر والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام.

ب- من اليوم الرابع إلى السادس ربط الحذاء مرة واحدة فقط والخروج، وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقطة أ).

جـ- من اليوم السابع إلى التاسع ربط الحذاء وعمل دائرة واحدة فقط، والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقطتين أ، ب).

د- من اليوم العاشر وحتى الثانى عشر لبس الحذاء والخروج بدون تكرار تلميعه وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق فى النقاط أ، ب، جـ).

هـ- تكرار كل ما سبق من اليوم الثانى عشر وحتى يوم الثامن والعشرين.

لوحظ تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة حتى وصل فى بعض الأحيان إلى (٩) درجات فى اليوم الثانى عشر، ثم عندما تعود المريض على منع الطقوس بدأ مستوى القلق فى التناقص ووصل فى نهاية الأسبوع الثالث إلى درجتين أو أقل. وأكمل المريض خطته حتى نهاية الأسبوع الرابع.

٢- التعرض لارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب:

أ- وضع الملابس على السرير بدون نظام لمدة ثلاثة أيام.

ب- وضع القدم داخل البنطلون مع لمس القماش لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقطة أ).

جـ- عدم الالتزام بنظام وترتيب ارتداء الملابس، والبدء كيفما اتفق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقطتين أ، ب).

د- عدم النظر فى المرآة للبحث عن أى كسرات فى القميص ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقاط أ، ب، جـ).

هـ- عدم مطاوعة النفس لعمل أى تعديل فيما سبق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقاط أ، ب، جـ، د)، والخروج مباشرة من البيت وعدم ترك أية فرصة للتراجع.

لاحظ المريض ازدياد مستوى القلق طالما مكث داخل المنــزل وكان لديه رغبة شديدة لعمل الطقوس. وفى نهاية الأسبوع الخامس لم يبد المريض أية مقاومة، بل أصبح القلق غير موجود تماماً، وأكمل المريض خطته حتى الأسبوع السادس.

٣- التعرض ومنع الطقوس الخروج من الحمام (ساعتين):

تم عمل خطة للخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة، والاتفاق مع المريض على تقليل مدة المكث بالحمام عشر دقائق كل ثلاثة أيام باستعمال ساعة ومساعدة الزوجة؛ لاحظ المريض تزايد مستوى القلق كلما قل الوقت بصورة مطردة، ثم بدأ فى التناقص مع التعود. وبعد (٣٣) يوماً لم يتجاوز المريض عشر دقائق فى الحمام بعد أن كان ساعتين.

٤- التعرض ومنع الطقوس للاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة (ثلاث ساعات):

باستعمال ساعة وبمساعدة الزوجة تم الاتفاق على اختصار مدة الاستحمام (١٥) دقيقة كل ثلاثة أيام، وتقليل الطقوس تدريجياً - تصاعد مستوى القلق بصورة كبيرة حتى وصل إلى درجة غير محتملة (١٠) درجات فى اليوم السابع. و لم يستطع المريض التعايش معه أو مقاومته أو تجنبه.

تم تغيير الخطة:

أ- اختصار الوقت (١٥) دقيقة كل أسبوع.

ب- **الأسبوع الأول**: استخدام الصابون العادى وعدم استخدام أى مطهرات، والامتناع عن النوم فى البانيو للتأكد من وصول الماء إلى كل أجزاء الجسم.

جـ- **فى الأسبوع الثانى**: غسل كل جزء من أجزاء الجسم بالليفة والصابونة والماء مرة واحدة **فقط**، وعدم تكرار ذلك، وعدم العد، مع (ما سبق ذكره فى النقطتين أ، ب).

د- **فى الأسبوع الثالث:**

اليوم الأول: غسيل جزء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثانى: غسيل جزءين من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثالث: غسيل **ثلاثة** أجزاء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الرابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الخامس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السادس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد، مع (ما سبق ذكره **فى النقاط أ، ب، جـ**).

هـ- **الأسبوع الرابع**: **تجفيف** الجسم بدون النظام والترتيب السابق مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، جـ، د).

و- **الأسبوع الخامس**: تكرار ذلك مرات ومرات مع (ما سبق ذكره **فى النقاط أ، ب، جـ، د، هـ**).

مع ملاحظة:

- أهمية وقف الطقوس أثناء الاستحمام، وتنبيه المريض أنه كلما ارتفع معدل القلق لدرجة غير محتملة عليه تأخير أو تأجيل الطقوس ببطء حتى يتم التعود على ذلك.
- الاستعانة بالزوجة لتحديد الوقت عن طريق استخدام ساعة.
- تنبيه المريض أن الشعور بالخوف علامة على التقدم، وأن تحمل القلق والتعود عليه هو الطريق للشفاء.
- مرة أخرى لاحظ المريض وزوجته تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة كما تعود على أدائها.
- وبمرور الوقت بدأ القلق فى التراجع والتناقص حتى وصل فى نهاية الأسبوع الثانى عشر إلى أقل من درجتين.

العلاج المعرفى:

لأهمية العلاج المعرفى الشديدة فى مثل هذه الحالات وفائدته الكبيرة (ارجع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة فى مرض الوسواس القهرى).

مثال (١٢):

طالب فى الصف الثانى الثانوى يغسل يديه كثيراً لأنه يشعر بالاشمئزاز عند لمس التراب والمواد السائلة بأنواعها خصوصاً اللزجة والدهنية.

يتجنب لمس أيدى الناس فى المصافحة خوفاً من نقل القاذورات أو لمس العرق أو احتمال حمل اليد لأى قاذورات لعدم غسلها بعد الأكل أو الخروج من الحمام.

هذا المريض لا يعنيه مطلقاً التلوث ولكنه يشمئز من الأشياء السابقة، ويشعر بالقرف من القرب منها أو لمسها، ربما تكون أمه هى السبب فى هذه الشكاوى حيث كانت تربيه فى صغره على ذلك، وتجنبه كل هذه الأشياء تماماً وبصورة صارمة.

تم عمل خطة علاجية بسيطة تشمل كتابة كل هذه الأشياء القذرة فى نظره، والتى تسبب له الاشمئزاز والقرف والغثيان وتشمل:

١ - التراب وأى شىء عليه آثار التراب.

٢ - الأشياء اللزجة.

٣ - المواد الدهنية.

٤ - عرق الآخرين.

٥ - الدم.

٦ - ....

٧ - ....

بدأ المريض فى التعرض بلمس التراب والامتناع عن طقوس غسيل اليد لمدة:

(١٠) دقائق اليوم الأول

(٢٠) دقيقة اليوم الثانى

(٣٠) دقيقة اليوم الثالث

(٤٠) دقيقة اليوم الرابع

(٥٠) دقيقة اليوم الخامس

(٦٠) دقيقة اليوم السادس

(٦٠) دقيقة اليوم السابع

بدأ تكرار ذلك لمدة أربعة أسابيع حتى حدوث التعود، وانخفض القلق إلى قلق خفيف. ثم بدأ التعرض ومنع الطقوس لباقى المواد وبنفس الطريقة السابقة. وقد لوحظ ارتفاع حدة القلق مع تزايد فترة التعرض، وبعد مدة بدأ القلق فى التناقص تدريجيا حتى وصل إلى أقل من (٢) فى المواد اللزجة والدم. واختفى تماما عند لمس التراب والمواد الدهنية فى مدة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع.

(لمزيد من المعلومات راجع كتيب التعرض ومنع الطقوس).

مثال (١٣):

طالب فى السنة الثانية بإحدى الكليات يعانى من تكرار غسيل يده مرات عديدة. فقد كان له زميل فاشل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر علي عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب فى الكلية. والذى زاد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بكلية فى المنصورة، وبالتالى لا يمكن لمسها أو أى شىء من أدواتها (والتى لابد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكينة، ملابس، حذاء). ثم بدأ فى غسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (فلابد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها).

وفى البيت لابد من غسيل يديه كثيراً (فلابد أن أخته التى تذهب للمنصورة تلمس أى شىء فى المنـــزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد

ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسيراً لعادة غسيل اليد، يبذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الخطة العلاجية:

هذا المريض لا تعنيه القذارة ولا يشمئز منها، ولا يعنيه التلوث والميكروبات والمرض، ولا يخاف منها. ولكن يسيطر على عقله هذا التفكير السحرى؛ أن مجرد نطق كلمة المنصورة أو الكويت سوف يصبح فاشلاً راسباً، أو التفكير الخرافى بأن لمس إنسان فاشل وراسب أو أى شيء يخصه لابد أن يجعله هو الآخر راسب وفاشل. واعتقاده هذا جعله يعتزل الناس ويتجنب أى تلامس بهم أو متعلقاتهم.

العلاج المعرفى

تصحيح الاعتقاد الخاطئ: وذلك عن طريق المواجهة المباشرة للمعتقدات الخاطئة التى تختفى خلف الأفعال القهرية فيتشجع المريض على ملاحظة أفكاره، ويتعلم مواجهة هذه الأفكار؛ فيصبح تسلسل الأفكار الوسواسية وتعاقب الأفعال القهرية أقل اعتياداً.

سوف نبدأ الآن بمواجهة التقييم غير الواقعى وغير الحقيقى بتطبيق تقييمات حقيقية وعقلانية لهذه المواقف لكى نجعل تفكير المريض دقيقاً وصحيحاً؛ بمعنى أن يعرف أفكاره الوسواسية، وأن يصفها كما هى، وبالتالى أن يتعرف على الحقائق الفعلية للمواقف المثيرة للقلق لأن الأفكار والتخيلات الوسواسية دائماً ما تكون شديدة ومبنية على أساس من الأحاسيس والمشاعر السلبية عن مخاطر مستقبلية.

الاعتقاد الخاطئ	تقييم غير حقيقى – أفكار غير منطقية	تقييم منطقى وواقعى – حديث النفس
• المبالغة فى تقدير الأذى والخطر.	يجب أن أحمى نفسى من الرسوب والفشل حتى لو كان هذا الاحتمال بعيد جداً.	لماذا لا أعطى نفسى الفرصة. ماذا يمكن أن يفعل شخص سليم لا يعانى من الوسواس القهرى.
• تفكير سحرى. • المبالغة فى إضفاء الأهـمية علـى الأفكار.	مجرد التفكير فى فكرة سيئة لابد أن تحدث، ولابد أن يحدث السوء والأذى.	إنها مجرد فكرة. إنها ليست مجرد أفكارى. هذه فكرة وسواسية. هذه الفكرة لا تعنى شيئاً. الأفعال هى التى تؤذى وليست الأفكار.
• عدم تحمل القلق.	لا أستطيع تحمل القلق ولو حتى لوقت قصير. سوف أكرر غسيل يدى حتى يزول القلق وأطمئن أننى لن أرسب ولن أكون فاشلاً.	القلق سوف يقل بمجرد الانتظار والصبر. لابد من تحمل بعض القلق لكى أشفى نهائيا ويرتاح عقلى. لا يجب علىَّ الآن القيام بالطقوس ولابد من الامتناع عن تكرار غسيل اليد.
• تفكير خرافى أو وهمى.	عندما أقوم بتنفيذ الطقوس أستطيع منع مصائب وأضرار أخرى.	هذه الطقوس لتكرار غسيل اليد لا تفعل شيئاً سوى تعذيبى أنا والآخرين من حولى. لابد من الامتناع عن تنفيذ الطقوس ولن يحدث شىء، ولن أرسب، ولن أكون فاشلاً. هذه الطقوس متعبة ومضيعة للوقت.

● تفكير ماذا لو	ماذا لو لمست .....؟ ماذا لو رسبت .....؟ ماذا لو .....؟	هذا التفكير سوف يهدر حياتى ووقتى. إن حقيقة أننى سوف أكون راسباً أو فاشلاً أحقر من أن يصدقها عقلى المريض. إن التعب والعذاب الذى وضعت فيه نفسى أقسى وأمر من أن أرسب بالفعل، وإذا حدث سوف أتعامل مع ذلك بعقلانية ومنطق.
● الشك المتواصل وغير المحتمل.	قد يحدث لى أذى وأصاب بالقلق ... قد أرسب ... قد أكون فاشلاً ...	أنا لن أقبل هذه الأفكار الوهمية. أنا أعرف منطقياً استحالة حدوث ذلك. إن السبب فى ذلك هو مخى المريض والذى لابد من علاجه.

العلاج السلوكى: (التعرض ومنع الطقوس)

- تماماً مثل المثال السابق.
- كتابة كل الأشياء التى كان يتجنبها المريض ككتابة كلمة المنصورة والكويت (١٠) مرات لكل منها وبخط كبير وتعليقها فى المنـــزل طول مدة العلاج (وقد رفض المريض ذلك).
- كيفية مواجهة أفكار أخرى وعلاجها.
- طرق أخرى لمواجهة المعتقدات الخاطئة.
- التجريب السلوكى.

- تمارين لاختبار المعتقدات والأفكار الخاطئة وعلاجها.
- البطاقة متعددة الألوان.

لكل ما سبق يمكن الرجوع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة.

مثال (١٤)

زوجة عمرها (٣٦) سنة تعانى منذ (٨) سنوات من الخوف من المرض والجراثيم والميكروبات وفيروسات الكبد والإيدز والسموم والبكتريا والكيماويات، وتخاف على أولادها وزوجها أن تنتقل لهم هذه المواد الملوثة وتتسبب فى مرضهم أو موتهم. فهى تغسل يديها أكثر من (٦٠) مرة فى اليوم، ومنتبهة تماماً لأى شىء تلمسه. لها كرسى معين ممنوع على أولادها وزوجها الجلوس عليه، حددت لنفسها كوباً معيناً وشوكة وسكينة وملعقة وطبق لا يلمسه أحدٌ من أولادها أو زوجها خوفاً عليهم.

تتجنب تماماً لمس المواعين غير النظيفة - مقابض الأبواب - مفاتيح النور - التليفون - النقود - المكنسة الكهربائية والعادية - المكواة - سلة المهملات - الملايات والملابس وأى شىء فى الحمام، وتقضى حاجتها شبه واقفة لكى لا تلمس قاعدة التواليت. تغلى الماء قبل استعماله لشكها فى تلوث خزان المياه. لا تأكل الطعام الجاهز المشترى من المحلات مطلقاً حيث تعتقد تلوث أيدى العمال والطباخين.

كانت الزوجة تقاوم العلاج أو الذهاب إلى الطبيب بحجة أنها تفعل ذلك خوفاً على أولادها وزوجها من أن يصيبهم أى مكروه بسببها، وأنها مهما تعبت سوف تضحى من أجلهم، وسوف تعيش حياتها تجاهد وتحاول أن تمنع عنهم كل شىء ضار حتى لو كلفها هذا كل وقتها وجهدها. ولم لا؟ وقد أصبح كل شىء الآن على ما يرام بسبب طقوسها هذه فى نظرها.

العلاج المعرفى:

١- على الطبيب اقناع المريضة بصورة علمية مبسطة بأن انتقال الأمراض التى تتخيلها لن يحدث لأولادها.

٢- على المريضة أن تعرف أن مجرد التفكير والخوف من حدوث المرض لن يجعله يحدث، ولابد أن تتخلص من هذه الأفكار (باب علاج الأفكار الوسواسية).

٣- على المريضة مواجهة معتقداتها الخاطئة التى تختفى خلف أفعالها القهرية (كالمثال السابق، مع كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة).

العلاج السلوكى: (التعرض ومنع الطقوس)

١- تم عمل قائمة للأشياء التى كانت تتجنبها مرتبة حسب شدتها من الأقل إلى الأشد.

٢- تم عمل برنامج يومى للتعود على لمس الأشياء التى كانت تتجنبها وعدم غسيل اليد بعد لمسها (كما سبق شرحه فى الأمثلة السابقة).

٣- لوحظ فى هذه المريضة الخوف الشديد وارتفاع مستوى القلق بصورة لم تحتملها، فتم تغيير الخطة والبدء فى برنامج التعرض التخيلى، والذى كان هدفه تحرير عقلها من المخاوف والأخطار التى تظن أنها سوف تحدث لأولادها وزوجها.

وكانت خطوات العلاج تشمل:

- تخيل الأفكار المزعجة والمخيفة فى عقلها والاحتفاظ بها لفترة حتى تتعود عليها ويبدأ القلق فى التناقص فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار والعيش معها كما هى بدون المشاعر المصاحبة لها.

- ثم نبدأ فى الخطوة التالية وهى التعرض الحقيقى.

- كان على المريضة كتابة أفكارها ومخاوفها والمواقف المزعجة التى كانت تدفعها للقيام بطقوس غسيل اليد المتكرر، وكل ذلك فى قصة فى حدود خمسة دقائق تتخيل فيها أولادها وزوجها وقد انتقلت إليهم الأمراض بسبب إهمالها فى غسيل يديها، وكيف كانت معاناقم، وكيف أصابهم الموت، وأنها تتحمل وحدها المسئولية فى انتقال المرض إليهم قبل موهم. وتخيلت سخرية الناس منها واحتمال دخولها السجن. وكان عليها أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكررها خلال نصف ساعة ثم سماع هذا الشريط يومياً لمدة ساعة.

- كان نتيجة هذا التعرض التخيلى أن القلق بدأ يتصاعد ووصل إلى مداه فى نهاية الأسبوع الثانى.ثم بدأ يتناقص وأصبح تخيل القصة السابقة أقل إثارة للقلق، وأصبحت أقل تصديقاً أن الأمراض السابقة سوف تنتقل منها إلى أحبابها، وأنها سوف تتسبب فى موتهم.ورجع إليها تفكيرها المنطقى وتأكدت أنه من المستحيل حدوث هذه المصائب بالطريقة التى تتخيلها، واختفى هذا القلق فى نهاية الأسبوع السادس.

٤- بدأت المريضة فى التعرض الحقيقى للأشياء التى كانت تتجنبها (أى لمسها) وعدم غسيل يديها لفترات تزداد تدريجياً يوماً بعد يوم كما فى المثال قبل السابق.

٥- بدأت المريضة بعد ذلك فى عمل جميع الواجبات المنــزلية بالتدريج.

الأسبوع الأول: غسيل المواعين وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثانى: ما سبق، مع لمس مقابض الأبواب وعدم غسل اليد بعدها، ومع لمس مفاتيح النور وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس التليفون وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس المكواة وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثالث: ما سبق، وتزيد إليه استعمال المكنسة الكهربية والعادية وعدم غسل اليد بعدها.

ومع جمع القاذورات والتراب وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس سلة الزبالة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس قاعدة التواليت وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الرابع: ما سبق مع لمس الملايات وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس الملابس المستعملة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس أى شىء فى الحمام وعدم غسل اليد بعدها.

ومع قضاء الحاجة وهى جالسة.

الأسبوع الخامس: ما سبق مع لمس الخضراوات والفواكه قبل غسلها وعدم غسل اليد بعدها.

ومع استعمال مياه الحنفية دون غليها وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع السادس: ما سبق مع ....

الأسبوع السابع: ما سبق مع ....

٦- كان على المريضة بعد الشفاء أن تشغل وقتها .....

- صلاة وعبادة ...

- علاقات اجتماعية قوية ...
- القيام بأعمال المنـــزل ...
- زيارات ...
- تجنب الإجهاد ...
- ممارسة رياضة المشى ...
- تعلم الاسترخاء وممارسته ...

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التخيلى.

مثال (١٥): (التعرض ومنع طقوس الدقة والترتيب)

زوجة تعانى من الأفعال القهرية الخاصة بالترتيب والدقة والتماثل والتوازى، كانت لا تحتمل رؤية الفرش والملابس والأثاث والأشياء الأخرى بالمنـــزل موضوعة بطريقة غير صحيحة وغير نظامية وغير متماثلة بدقة (كما تراها هى).

تقوم بتعليق الملابس فى الدولاب بنظام دقيق - لون معين من الملابس مع نفس لون الشماعة فى مكان محدد - ترتيب نوع الملابس بنظام دقيق - لو دخل زوجها المطبخ فهى تسرع ورائه لتعديل أى تغيير لنظام الملاعق والشوك والسكاكين -

الأطباق والأوانى مرتبة بتدرج من الأكبر إلى الأصغر - الزجاجات والبرطمانات فى صف واحد؛ الطويلة فى الجانبين، والقصيرة فى المنتصف، والكتابة عليها تكون من الأمام - ترتيب الألحفة والبطاطين والملايات والفوط والمفارش كل نوع على حدة وفى مكان مخصص - وضع المخدات موازية لعرض السرير وعلى بعد ثابت من الحافة - السجاجيد لا بد أن تكون فى منتصف الغرفة تماماً وموازية للحوائط، وقد اشترت فرشاة مخصوصة لكى تجعل الشراشيب مستقيمة وغير منكوشة - وكانت تحرص على وضع الكراسى والدواليب والترابيزات متوازية مع الحوائط ومتعامدة على بعضها تماماً، وإذا وجدت اضطراباً بسيطاً فى كل الأشياء السابقة أو غيرها فإن ذلك يثير لديها قلقاً شديداً وانزعاجاً مما يسبب لها مشاكل مع زوجها وأولادها، وجعل معظم أقاربها لا يزورونها.

العلاج المعرفى: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة

العلاج السلوكى: **(التعرض ومنع الطقوس)**

- التعرض يتضمن التعود التدريجى لرؤية الأشياء موضوعة فى مكان غير صحيح، ومنع الطقوس يتضمن مقاومة الدافع لإعادة هذه الأشياء إلى مكانها الصحيح.
- تم عمل قائمة التعرض ومنع الطقوس لكل الأفعال القهرية التى كانت تقوم بها وترتيبها حسب شدتها .. الخفيف .. ثم المتوسط .. ثم الشديد كالآتى.

مسلسل	العـــــرض	شدته
١	وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازى وترتيب.	٥
٢	وضع البرطمانات والزجاجات بدون تدرج الأطول ثم الأقصر، وبدون وضع الكتابة من الأمام.	٦

٣	وضع الأطباق والأوانى بدون الترتيب المتدرج والدقة.	٦
٤	حفظ الملابس فى الدواليب بدون الالتزام بتجميع الألوان معا وعدم وضع نفس اللون مع نفس الشماعة.	٧
٥	تحريك السجاجيد ووضعها على حسب الأماكن الخالية وليس على حسب توازيها مع الجدران، وعدم الالتفات إلى استقامة الشراشيب.	٨
٦	ترتيب الألحفة والبطاطين والملايات والفوط والمفارش على حسب استعمالها وليس على حسب لونها أو نوعها.	٩
٧	وضع الدواليب والترابيزات والكراسى وباقى الأثاث على حسب الحاجة إليها وليس على حسب توازيها مع الحوائط أو تعامدها على بعضها.	١٠

- كان على هذه المريضة أن تختار من القائمة السابقة الشىء الذى يثير لديها أقل قدر من القلق والإزعاج وهو هنا وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازى أو ترتيب، وبعدها تحركهم إلى وضع غير صحيح (فى نظرها) ثم تقاوم الدافع إلى ترتيبهم وتوازيهم.
- كان إحساسها بعدم الراحة يتزايد - ثم استمرت فى مقاومة هذه الدوافع حتى قل القلق إلى درجة محتملة (٢).
- كان عليها تكرار ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة نصف ساعة إلى أن بدأت التعود فقامت بزيادة الوقت تدريجياً حتى وصل إلى ساعتين، وكلما زاد التعود زادت الثقة إلى أن بدأت فى إهمال هذا الدافع لمدة يوم كامل مع أقل درجة من القلق.
- ثم بدأت فى تكرار نفس التعليمات السابقة مع العرض الثانى ... ثم الثالث ... وهكذا إلى أن تخلصت منها جميعا.

- فكان عليها أن تحرك الشىء (الأطباق والملابس والسجاجيد والألحفة والمخدات وكراسى السفرة و........) إلى مكان غير صحيح (فى نظرها) ثم تقاوم الدافع لإعادته إلى مكانه، وتتقبل تزايد إحساسها بعدم الراحة. واستمرت فى مقاومة الدافع حتى قل القلق إلى درجات محتملة (٢ أو أقل).
- عندما كانت غير قادرة على تحمل أقل قدر من القلق عند منع الطقوس كان عليها تأخير الطقوس بدلاً من القيام بها.

وهكذا انتهت كل معاناتها من طقوس الترتيب والدقة.

مثال (١٦): (**التعرض ومنع طقوس التفحص والتأكد**)

زوجة تعانى من طقوس الفحص الدائم لباب البيت عند الدخول، وعند النوم فى المساء، وعند الخروج لخوفها من السرقة وتحمل مسئولية ذلك أمام زوجها المسافر للعمل بالخارج.

كما تعانى الفحص الدائم لفرن البوتاجاز ومفاتيح الغاز وفيش الكهرباء والثلاجة والخلاط والمكنسة الكهربية والسخان كل ليلة لخوفها من حدوث حريق بالبيت يتسبب فى ضياع كل أولادها - كثرة تكرار فحص النوافذ والحنفيات والمحابس - تكرار فحص إيصالات الكهرباء والماء والغاز والتأكد من قيمتها - الاستيقاظ فى المساء عدة مرات للتأكد أن البطانية لم تغطِ أنف طفلها الصغير والانتظار للتأكد من أن صدره يعلو ويهبط وأنه يتنفس وعلى قيد الحياة.

وبالتدريج بدأت طقوس الفحص والتأكد فى الازدياد، وكانت تتفحص كل شىء بترتيب معين، وإذا تغير فتبدأ من جديد تتفحص وتتأكد لأنها لم تكن تشعر أن

أى شىء على ما يرام. وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد ظهرت فجأة بعد سفر زوجها للعمل بالخارج وتحملها لكافة مسئوليات الحياة لها ولأولادها.

العلاج المعرفى: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة» وباب علاج الأفكار الوسواسية.

العلاج السلوكى: (التعرض ومنع الطقوس)

لأن التحقق والتفحص والتأكد لهذه المرأة كان يحمل فى طياته الخوف من حدوث كارثة مستقبلية؛ إما سرقة منـــزلها أو حريقه أو ضياع أولادها فكان من الصعب البدء فى التعرض ومنع الطقوس مباشرة لأن ذلك كان يسبب لها قلقاً شديداً غير محتمل.

بدأت الخطة العلاجية بالتعرض التخيلى كما فى الأمثلة السابقة (ارجع إلى كتيب التعرض التخيلى).

التعرض ومنع الطقوس: الهدف هو:

أ- التحقق مرة واحدة فقط فى المواقف التى يتحقق فيها معظم الناس مثل الباب، أو فرن البوتاجاز. وهنا يتم التحقق منها بعد استخدامها مرة واحدة فقط.

ب- يجب عدم التحقق فى الأشياء التى لا يتم فى العادة التحقق منها مثل إيصالات الكهرباء والماء والغاز والشيكات بعد النظر فيها أو كتابتها.

الخطة العلاجية:

أ- بدأت هذه المريضة فى التحقق من قفل الباب أو فحص فرن البوتاجاز أو ... أو ...مرة واحدة فقط وبعد ذلك تتحقق منه كل (٥) دقائق

لمدة ساعة يومياً تزداد بعد ذلك ساعة أخرى كل يوم، وأصبح هذا التحقق شيئاً مرهقاً مما جعله يقل كثيراً.

ب- تم عمل قائمة لكل الأشياء التى كانت تتفحصها كما فى المثال السابق، وأيضاً تحديد شدة القلق.

ثم بدأت فى الخروج من البيت وتنفيذ خطة التعرض ومنع الطقوس كالآتى:

اليوم الأول: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (١٠) دقائق.

اليوم الثانى: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٢٠) دقائق.

اليوم الثالث: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٣٠) دقائق.

اليوم الرابع: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٤٠) دقائق.

اليوم الخامس: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٥٠) دقائق.

اليوم السادس: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

اليوم السابع: الخروج من البيت — إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

- وهكذا يزيد ابتعاد هذه المريضة عن بيتها كل أسبوع ساعة والرجوع حتى بدأت فى قضاء كل الليل خارج البيت.
- لاحظت المريضة أن مستوى القلق والضيق كان يزداد كلما طال زمن ابتعادها عن المنـــزل، ثم بدأ فى التناقص تدريجياً حتى وصل إلى درجة محتملة.

بدأت المريضة فى التعرض ومنع الطقوس لباقى الأشياء التى كانت تتفحصها وتتأكد منها بنفس الطريقة السابقة؟

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التخيلى.

مثال (١٧):

مدرس متزوج عمره (٢٦) سنة يقول: دايما يخطر على بالى باستمرار كلمة الطلاق – تيجى على لسانى كلمة طالق، أحاول امنعها تطلع منى. الكلمة تتكرر فى دماغى كأنها ميكروفون – حاجة تخلينى أقول طالق ... بائن. عشان امنع نفسى كنت أقول: طاهر ... طالع ... مرة غلطت وقلت طالق.

بدأت أقول بينى وبين نفسى زوجتى طالق، وأكرر الكلمة غصب عنى. اتصلت بدار الإفتاء فهَبَّ فىَّ الشيخ وقال: يعتبر الطلاق وقع حتى لو بينك وبين نفسك.

ذهبت بنفسى إلى دار الإفتاء أخذنى الشيخ إلى شيخ كبير وقال له: الراجل ده قال: زوجتى طالق وحكى له الحكاية كاملة. قال: تبقى طالق. روح هات زوجتك واعقد عليها من جديد. (الشيخ لا يدرى أنه مريض بالوسواس القهرى).

الخطة العلاجية:

العلاج المعرفى: لابد لهذا المريض وغيره أن يعلم حكم الدين وأقوال العلماء وأدلتها فى هذا الموضوع وهى:

١- لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور.

٢- طلاق المكره لا يقع عند جمهور العلماء.

الدليل الشرعى:

١- عَنْ أبِي هُرَيرَةَ رضى الله عنه عَن النبيَ ﷺ قال: «إنَّ الله تعالى تَجَاوَزَ عَنْ أمّتي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أوْ تَكَلَّمْ»[1].

ورواه ابن ماجه من حديث أبي هريرة بلفظ: «عما توسوس به صدورها بدلاً من حدثت به أنفسها وزاد في آخره «وما استكرهوا عليه. قال الصنعانى فى سبل السلام[2]: والحديث دليل على أنه لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور والحديث المذكور أخبر عن الله تعالى بأنه لا يؤاخذ الأمة بحديث نفسها وأنه تعالى ﴿لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْساً إلاَّ وُسْعَهَا﴾ وحديث النفس يخرج عن الوسع ا.هـ. والمقصود حديث النفس الذى لا يملك الشخص دفعه أو وقفه، ومريض الوسواس القهرى لا يملك دفع هذا الحديث أو وقف تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها.

٢- وَعَن ابْن عَبّاس رَضيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمَا عن النَبيّ ﷺ قال: «إنَّ الله تعالى وَضع عن أمتى الخطأ وَالنِّسْيَانَ، وَمَا استكرهوا عليه»[3].

---

(١) رواه البخارى (٥٢٦٩) فى كتاب الطلاق، باب الطلاق في الإغلاق، ومسلم (١٢٧) في كتاب الإيمان، باب تجاوز الله عن حديث النفس والخواطر بالقلب إذا لم تستقر، وأبو داود (٢٢٠٩) في كتاب (الطلاق، باب في الوسوسة بالطلاق، والترمذى (١١٨٣) في كتاب الطلاق، باب ما جاء فيمن يحدث نفسه بطلاق امرأته، وابن ماجه (٢٠٤٤) فى كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسى

(٢) هو محمد بن إسماعيل الصنعانى صاحب سبل السلام فى شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام.

(٣) **حسن**. رواه ابن ماجه (٢٠٤٥) فى كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسى.

قال الصنعاني في سبل السلام: والحديث دليل على أن الأحكام الأخروية من العقاب معفوة عن الأمة المحمدية إذا صدرت عن خطأ أو نسيان أو إكراه.

وطلاق المكره عند الجماهير لا يقع؛ واستدل الجمهور بقوله تعالى: ﴿إِلاَّ مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالإِيمَانِ﴾. وقال عطاء: الشرك أعظم من الطلاق، وقرر الشافعي الاستدلال بأن الله تعالى لما وضع الكفر عمن تلفظ به حال الإكراه، وأسقط عنه أحكام الكفر، كذلك سقط عن المكره ما دون الكفر، لأن الأعظم إذا سقط، سقط ما هو دونه بطريق الأولى ا.هـ.

العلاج السلوكي:

١- علاج الفكرة: انظر باب علاج الأفكار الوسواسية.

٢- ارجع إلى الأمثلة السابقة فقد تم علاج حالة مماثلة.

✡✡✡✡✡

خاتمة الكتاب

وبعد عزيزى القارئ .. فقد أردت بهذا البحث توصيل رسالة معينة لأناس معينين أسأل الله تعالى أن تكون قد وصلت أو أنها فى طريقها للوصول. ولكنى مع ذلك لا أدعى أن الموضوع قد انتهى أو أخذ حقه بالكامل ولكنها البداية، وإن شاء الله سوف نوالى البحث وجمع المعلومات، ثم نقدمها لك مختصرة وجاهزة. وقبل أن أنــــهى الكلام أود أن أقول لك:

- قبل البدء فى البرنامج العلاجى لا بد من إستشارة الطبيب النفسى، لأن المريض إن كان يعانى من أعراض وسواسية بسبب مرض الاكتئاب فإن تحسنها سيكون بعد تحسن أعراض الاكتئاب، وهناك أعراض وسواسية تصاحب القلق وعند زوال القلق ستتحسن تلك الأعراض.
- لا تؤجل البدء فى البرنامج العلاجى لأى سبب كان من ضغوط الحياة وضيق الوقت وإلا لن تنتظم على هذا البرنامج مطلقاً وستظل الأعراض كما هى.
- أعد قراءة هذا الكتاب بنفسك لتعرف أين تكمن أعراضك، وكيف تنفذ برنامج العلاج بنفسك إذا لم تجد من يعاونك على ذلك.
- على المعالج والأسرة ألا ينخدعوا من تقييم المريض لنفسه وأعراضه. فأحياناً لكى يرضى المريض الإثنين يقول إنه تحسن، وأنه قد أقلع عن أفعاله القهرية، أو تخلص من أفكاره الوسواسية. وأحيانا أخرى يبالغ فى المعاناة فيحبط الأسرة والطبيب المعالج رغم تحسنه.

- لا تطلب ولا تسأل عن الطمأنة والتأكيد بأن كل شيء على ما يرام، ولا تعالج الوساوس بوساوس أخرى، وكلما عنَّ لك وسواس قهرى أجل تنفيذه نصف ساعة، ثلاثة أرباع ساعة، ساعة، وهكذا أكثر وأكثر حتى تبتعد عنه طوال اليوم.
- لا ترجع لتتأكد أنك أغلقت الباب جيداً، أو تتأكد من غلق محابس البوتاجاز، أو أنك قمت بتغطية أطفالك فى المساء أو تعيد غسل يديك عدة مرات. فبالتأكيد سوف يرتفع معدل الخوف والقلق، ولكن اصبر ولا تستسلم لهذا الدافع القوى للتأكد والمراجعة، وبالتدريج سوف ينخفض معدل القلق إلى درجة محتملة.
- امكث يوماً كاملاً امتنع فيه عن غسل يديك بعد لمس أى شيء غير نظيف، وشجع نفسك للتأقلم مع عدم التأكد الداخلى المستمر على سلامتك وسلامة أحبابك من أى فعل خطر مزعوم إلى أن يقل أو يختفى هذا الإحساس المزعج بالتعود عليه. وبالتالى نحن قد فضلنا العيش مع الإحساس بالقلق والشك والخوف والفزع الذى كنا نتجنبه بالأفعال القهرية، بل وجعلنا هذه الأحاسيس تكون وتمر بدون العراك معها ومحاولة التخلص منها.
- قد يبدو الأمر خيالياً وغير مقبول فى البداية ولكن إذا ساورتك بعض الأسئلة والانتقادات وموانع التغيير اكتب ما يدور فى خاطرك من أسئلة أو موانع تمنعك من العلاج والانتظام على البرنامج المعرفى السلوكى وأرسلها لنا وسوف نرد عليك بالتأكيد وبعدها سوف ترى أن هذه المخاوف والأخطار لا تستخدم من قبل المرضى إلا كسبب وجيه لتجنب مواجهة الوساوس القهرية.

- يخاف بعض المرضى من أن تسوء حالتهم ويصابون بالجنون، أو أنهم سوف يحدثون الأذى بالآخرين إن امتنعوا عن طقوسهم الوسواسية. ومن خبرتنا العملية عشرات السنين لم نجد من أصيب بالجنون أو المرض بسبب التوقف عن تلك الطقوس مع الاعتراف بأنه كثيراً ما يزيد القلق بسبب ذلك ولكن مؤقتاً.

- المرضى المسنين الذين يعتقدون فى فقدان الأمل فى التحسن والعلاج لا بد أن يعلموا أن العلاج سوف يفيدهم مهما كان عمرهم، مع ملاحظة أن الأعراض دائماً ما تسوء كماً وكيفاً مع التقدم فى العمر بدون علاج.

- بعض المرضى يشكون من أن العلاج المعرفى السلوكى والعلاج الدوائى والانتظام عليه، وتحمل الأعراض الجانبية هو أمر صعب. هؤلاء المرضى لابد أن يعلموا أن الجمع بين العلاج المعرفى السلوكى والعلاج الدوائى مهم جداً للتحسن وتقليل النكسات المرضية.

- بعض المرضى بسبب عدم تحسنهم الكامل يرفضون العلاج والانتظام على التدريبات السلوكية المقترحة. وهذا خطأ. ولا بد أن يعلموا أن وجود بعض علامات التحسن خير من عدم وجود أى شىء.ناهيك عن أن التحسن قد يكون كبيراً بمرور الوقت ويمن الله تعالى عليك بالشفاء. ترى ألا يستحق ذلك شرف المحاولة من أجل حياة أفضل لك ولأسرتك.

- بعض المرضى يرفضون التخلى عن ممارسة الطقوس الوسواسية حتى يشعروا بالأمان. فليعلموا أن الأمان الكامل غير موجود فى الحياة، وكل شىء فى حياتنا نسبى، فلنعطى أنفسنا فرصة بالامتناع عن الطقوس. فهناك طرق

أخرى للتعامل مع هذه الطقوس. وسوف نتقدم عندما نخاطر بتقليلها، وبعد فترة من الوقت سوف يأتى الشعور بالأمان تدريجياً وتلقائياً. فالمشكلة ليست فى الطقوس ولكن فى المخ الذى ربط عن طريق الخطأ بين الاستسلام للطقوس الوسواسية غير المنطقية، والإحساس بالأمان والراحة المؤقت.

- ونود التنويه أن الحالات والأمثلة المعروضة حقيقية ومختصرة حتى يتم عرض أكبر عدد من الحالات والأفكار تعميماً للفائدة.

نصيحتى لك:

١- التحق بمجموعة تدعيم ومساعدة لمرضى الوسواس القهرى بالإسكندرية لكى تتعلم وتعرف المزيد حول هذا المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه. ولكى تعرف كيف نجح مرضى آخرون فى التغلب على هذا المرض، وكيف كانوا يكيفون حياتهم مع المرض وعلاجه، والتدريبات السلوكية.

٢- إذا أردت المزيد من المعلومات عن المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه بصورة تفصيلية ومتخصصة اطلب الكتيبات الآتية:

- التعرض ومنع الطقوس.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التخيلى.
- علاج وساوس التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- دور الأسرة فى علاج الوسواس القهرى.

- الإحساس الزائد بالمسؤلية فى مرض الوسواس القهرى (المسؤلية المفرطة)
- الوسواس القهرى فى الأطفال.
- حالات مختلفة للوسواس القهرى وعلاجها.

وكتبه

دكتور/ محمد شريف سالم

٥ من المحرم ١٤٢٣ هـ

١٨ من مارس ٢٠٠٢م

للاستعلام والمراسلة
د/ محمد شريف سالم
إخصائى الطب النفسى
٨٨ ش عبد السلام عارف – محطة ترام جليم الإسكندرية
ت/ ٥٨٥٤٨٣٦
e-mail alsharif3257@yahoo.com

ثبت المـراجــع

١ - الإمام شمس الدين ابن قيم الجوزية - إغاثة اللهفان.

٢- الإمام محيى الدين النووى - شرح صحيح مسلم.

٣- الحافظ ابن كثير — تفسير القرآن العظيم.

٤- د. محمد الحجار- فن العلاج فى الطب النفسى السلوكى.

٥- د. عبد الستار إبراهيم — العلاج النفسى السلوكى.

6- David & Christopher, Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy.

7- Kaplan & Sadock, Comprehensive Textbook of Psychiatry.

8- Tasman, kay & Lieberman, Psychiatry.

9- Beck, Cognitive Therapy.

10- Cammer, Freedom from compulsion.

11- I. Marks, Nursing in Behavioral Psychotherapy.

12- Hyman & Pedrick, The OCD workbook.

13- Wolpe, The practice of behavior therapy.

14- Goldstein, Psychotherapy and the psychology of behavior change.

15- Schwartz, Brain lock.

16- Edna Foa, Stop Obsessing.

الفهرس

كتيبات وأبحاث تطلب من المؤلف شخصياً

- الاكتئاب .
- الهلع .
- الصرع .
- القلق الجنسى .
- مخاوف الأطفال .
- الصبر .
- الاسترخاء .
- القلق .
- الفصام .
- الزهايمر .
- المخاوف .
- الخوف من الموت .
- التفكر .
- مشكلة التدخين .
- قواعد احتواء المشكلات الزوجية .
- مشكلة الإدمان .
- الاعتداء الجنسى على الأطفال .
- التدريب على علاج التوتر النفسى .
- الوسواس القهرى « دليل عملى للمريض والأسرة والأصدقاء ».
- وسواس الطهارة والصلاة « مدخل لعلاج الوسواس القهرى الدينى ».
- وأخرى .. .